# ئەزموونێک

## لەپێناو بیرکردنەوەیەکی دروستدا

**ئالان قەرەداغی**

چاپی یەکەمی ئەم کتێبە لەلایەن دەزگای ڕوانگەوە کراوە، پاش ئەوەی لە
پێشبڕکێی کتێبی ڕوانگە بۆ ساڵی ٢٠٢٠ یەکێک بوو لە براوەکانی ئەو پرۆژە.

RWANGA
DECIDE.COMMIT.SUCCEED.

پرۆژەی کتێبی ڕوانگە

# ئەزموونێک
## لەپێناو بیرکردنەوەیەکی دروستدا

نووسەر: ئالان قەرەداغی

بابەت: گەشەپێدان

دیزاینی ناوەوە: دەزگای روانگە

هەڵەچنەکان :ڕووبار عومەر ، عەلی قوبادی ، قانع خورشید

چاپ: دووەم ٢٠٢٢

تیراژ: ٢٠٠٠ دانە

چاپخانە: ناوەندی ڕۆشنبیری مانگ

له بەڕێوەبەریەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٤٢١)ی ساڵی (٢٠٢٠)ی پێ دراوە.

# ناوەڕۆک

پێشکەش.................................................................... ١١
سوپاسنامە.................................................................. ١٣
پێشەکی...................................................................... ١٧
ئەزموون! بۆ تایبەتم کرد بە زانکۆ؟.................................... ١٩
بۆچی ئەزموون ؟ ........................................................ ١٩
دوو جۆر فێربوون ........................................................ ٢٠
ڕوونکردنەوەی سادە ..................................................... ٢١
چۆن ئەم کتێبە بەکاردێنیت؟.............................................. ٢٢
بەشی یەکەم: ژیانی زانکۆ قۆناغێکی نوێیە، لێرەوە دەست پێ بکە.

ژیان و بیرکردنەوەی ئێمە.................................................. ٢٧
سەرەتای ڕۆژەکانی زانکۆ................................................... ٢٩
ژیانی خوێندکارانی بەشەناوخۆییەکان...................................... ٣١
لایەنە باشەکانی بەشەناوخۆیی............................................. ٣٥
لایەنە خراپەکانی بەشەناوخۆیی............................................ ٣٧
خۆگونجاندن لە بەشەناوخۆییدا............................................. ٣٩
هەفتەی یەکەم لە زانکۆدا................................................... ٤٣
لە یەکەم چوونودەرەوەی گرووپ............................................. ٤٤
ئایا بوونی کێشە ئاساییە؟ ................................................. ٤٥
بنچینەی زۆرێک لە کێشەکان چییە؟........................................ ٤٦
خودی خۆت بەرپرسیاریت................................................... ٤٨
بیرکردنەوەت وەک زنجیر وان.............................................. ٤٩
ژەهری بەراورد ........................................................... ٥١
ژەهری ڕەخنەگرتن......................................................... ٥٣
ژەهری وشەی من........................................................... ٥٤
کێشەی سۆزداری........................................................... ٥٥

بەشی دووەم: کاریگەری بیرکردنەوە
چۆن بیر بکەیتەوە هەر بەو شێوەیەیش ئەنجامەکەی دەبینیت.

مێشک چییە ؟.................................................................. ٥٨
ژیریی (عقل ) .............................................................................. ٥٩
نائاگایی (نەست ) چییە و لە چی بەرپرسیارە ؟ ............... ٦٠
نائاگایی چییە و لە چی بەرپرسیارە؟ .............................٦١
وەهم و بیرکردنەوەی نەرێنی....................................... ٦٣
دیسانەوە دەگەڕێینەوە بۆ گرووپچات ................................ ٦٤
هۆکاری ناکۆکییەکە چیبوو ؟ ........................................... ٦٥
با لێرەدا شیکردنەوەیەکی بچووک بۆ نمونەکە بکەین .............. ٦٧
کاریگەریی باوەڕەکان ......................................................... ٦٩
کاریگەریی بیرکردنەوە لەسەر دنیای دەرەوەمان ................... ٧٠
شعووری گشتی........................................................... ٧٣
تێڕوانینت بگۆڕە ....................................................... ٧٤
نائاگایی وەک منداڵ وایە، نازی هەڵبگرە. ............................ ٧٥
بە تایقکردنەوەیەک دەست پێدەکەین ................................. ٧٨
بەشی سێیەم: چارەسەری کێشەکان
هیچ کێشەیەک نییە چارەسەری نەبێت، ئەگەر کێشەیەک چارەسەری نەبوو، کەواتە کێشە نییە.
تۆ دەتوانیت............................................................. ٨١
چۆن بیرە سلبییەکان بۆ ئیجابی بگۆڕم؟.................................. ٨٢
لە چ کاتێکدا کێشەکانت چارەسەر دەکەیت؟..........................٨٣
کێشەکان چۆن گەورە دەبن ؟.......................................... ٨٣
هونەری چارەسەرکردنی کێشەکان .......................................... ٨٥
هونەری دەربڕین بۆ چاندنی وشەی ئەرێنی................................ ٨٥
چارەسەرێکی ڕووحانی بۆ هەموو کێشەکان.................................٨٨
چارەسەری کێشەکانی بیرکردنەوەی خۆت ..............................٩٠
تەکنیکێک بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەکانت................................. ٩٢
وەرزشی دەروونی بۆ لەبیرکردن...........................................٩٤
گرفتی وەرزشی دەروونی ................................................... ٩٥
کێشە و بەربەستەکانی ژیان وەک خاونە ناخۆشەکە ببینە ....... ٩٦

بەشی چوارەم: چوار ساڵەکە زۆر بەئاسانی ببە بە کەسێکی نموونەیی

چی دەکەیت؟ .................................................................... ٩٩
ئەتەکێتی مامەڵەکردن لە زانکۆدا لەگەڵ مامۆستاکان................ ١٠٠
پەیوەندیکردن بە مامۆستا لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە........................ ١٠١
کاری تایبەت بە نوێنەری گرووپ.................................................. ١٠١
چۆنێتیی گەیاندنی ڕەخنە و پێشنیارەکانت.................................. ١٠٢
بەکارهێنانی تەکنیکی ساندویچ................................................... ١٠٢
ئەتەکێتی مامەڵەکردن لەگەڵ هاوڕێکانتدا...................................... ١٠٥
یەکتربینینی سەرەتا ............................................................. ١٠٥
ئەوەی پەیوەندیی بە تۆوە نییە، تەداخولی مەکە.............................. ١٠٧
تەکنیکی (توورەبوون لەگەڵ کاغەزدا) ............................................ ١٠٨
موناقەشە هاوڕێکەت بێزار دەکات.................................................. ١١٠
موجادەلە و دەمەقاڵە مەکە.......................................................... ١١١
دان بە هەڵەی خۆتدا بنێ.............................................................. ١١٢
درێژە بە بابەت مەدە و زیادەڕەوی مەکە....................................... ١١٣
ئەتەکێتی مامەڵەکردن لەگەڵ کارگوزارانی زانکۆدا......................... ١١٣
چۆن گرووپەکەت دەکەیتە نموونەیی؟............................................. ١١٤
خزمەتکردن، ڕێگایەکە بۆ قازانجی خۆت و خەڵک.............................. ١١٥
بەشداریی سیمینار و وۆرکشۆپەکان بکە......................................... ١١٨
تۆ دەتوانیت ئاستی زانکۆکەت بەرز بکەیتەوە؟................................... ١١٩
ئاستی زانکۆ لەسەر چی بەندە؟...................................................... ١٢٠
کام ڕێگایان هەڵبژێرم؟.................................................................. ١٢١
داهێنەرەکان کێ بوون؟................................................................... ١٢٢
جیاوازیی ئێمە و ئەوان.................................................................... ١٢٢
ئیرادە و بەردەوامی، مارک و هاوڕێکانی وەک نموونە......................... ١٢٤
چۆن و چی بکەم؟............................................................................ ١٢٥
وەرزشی بەرنامەی زمانەوانییی دەمار بۆ بەهێزبوونی ئیرادە... ١٢٦
قۆناغی دوو، قۆناغی یەکت لە بیر بێت............................................. ١٢٨
لێرەوە فێر ببە................................................................................ ١٢٩
کۆتایی.......................................................................................... ١٣٥
سەرچاوەکان .................................................................................. ١٣٧

## پێشکەشە بە

هەموو ئەوانەی بەشوێن هاوکاری و مرۆڤدۆستیدا وێڵن.
هاوڕێیان و هاوپۆلەکانم لە زانکۆی هەڵەبجە.
تۆی خوێنەر کە دەتەوێت فێر ببیت.

# سوپاسنامە

پێش دەستپێک، سوپاس بۆ خوای گەورە و خاوەن دەسەڵات کە ئەم جارەیش کاتی پێ بەخشیم تا ئەوەی دەیزانم بۆ هاوزمان و خوێنەری کوردی ڕوون بکەمەوە.

سوپاسێکی تایبەت بۆ هاوپۆل و هاوڕێیانم لە زانکۆی هەڵەبجە کە بەشێکی لێکۆڵینەوەکەم لەگەڵ ئەواندا بووە، بەتایبەت ئەوانەی کە لە ڕاپرسییەکاندا هاوکارم بوون.

سوپاس بۆ دایک و باوکم کە هەمیشە هاندەرم بوون بۆ فێربوونی زانست.

سوپاس بۆ هەر کەسێک کە ئەگەر بە وشەیەکیش بێت بووە هۆی هاندانم.

جووتیارێک ئەگەر بیەوێت قەیسیی دەست بکەوێت، ئەوا ناوکی قەیسی دەچێنێت، خۆ ئەگەر بیەوێت هەناری دەست بکەوێت ئەوا تۆوی هەنار دەچێنێت، ژیانی ئێمەیش هەر وایە چی لە مێشکدا بچێنیت هەر بەو شێوە ئەنجامەکەی دەبینیتەوە. بیری ئەرێنی بچێنیت، ئەوا ئەنجامی ئەرێنی بەدەست دێنیت. بیری نەرێنی بچێنیت، ئەنجامی نەرێنی بەدەست دێنیت. کەواتە ئەرێنی بیر بکەوە چونکە ژیانی ئێستات زادەی بیرکردنەوەکانتە، بۆیە بزانە چ تۆوێک دەچێنیت.

«ئالان قەرەداغی»

## پێشەکی چاپی دووەم

## بەناوی خوای گەورە

ساڵی ٢٠١٨، قۆناغی دووی زانکۆ بووم، کتێبێکم نوسی لەژێر ناوی (ئەزموونێك لەپێناو بیرکردنەوەیەکی دروستدا)، ویستم کتێبەکە بە ئەلکترۆنی بڵاو بکەمەوە، بەڵام مافی پارێزراو بێت، بۆ ئەو مەبەستە ئەبوو ژمارەی سپاردن وەربگرم، بەڵام چونکە ساڵێ پێشتر کتێبێکم نوسیبوو بەهۆی ئەو کتێبەوە ئەمزانی کە بۆ وەرگرتنی ژمارەی سپاردن، پێویستە نوسراوی چاپخانەت پێبێت و لە ماوەیەکی کەمدا کتێبەکە چاپ بکەیت، ئەوکات بۆ من قورس بوو کە لەسەر ئەرکی خۆم کتێبەکە چاپ بکەم، چونکە نوسەرێکی تازەش بووم بۆیە چاپخانە سپۆنسەری نەئەکردم، دوای ئەوەی پەیوەندیم بە چەند کەسێکی حیزبی و حوکمیەوە کرد کە پێشتر سپۆنسەری کتێبی تریان کردبوو، بەڵام هیچیان ئامادەنەبوون سپۆنسەرم بکەن بۆ چاپکردنی، بۆیە بە ناچاری کتێبەکەم بە ئەلکترۆنی بڵاو کردەوە، سوپاس بۆ خوا شوێنی خۆی گرت و لە ماوەیەکی کەمدا ژمارەی داگرتنەکانی لە ئینتەرنێت گەشتە زیاتر لە هەزار کەس، چەند دەستخۆشییەکم

پێگەشت کە سودیان لێ وەرگرتووە، دوو ساڵ دواتر کاتێ بوومە قۆناغی چواری زانکۆ، ڕۆژێ هاتمەوە بۆ بەشـەناوخۆی بینـیم کە ئاگـاداری چـالاکیەکی دەزگـای ڕوانـگە هەڵواسـراوە بە نـاوی (پـرۆژەی کتێبـی ڕوانـگە) کە تێیـدا نوسـەران کتێبەکانیـان پێشکەش دەکەن و دواتر چوار کتێبی براوە خەڵات دەکرێـت بە چاپکردنی کتێبەکەی بە تیراژی ٢٠٠٠ دانە لەسەر ئەرکی دەزگای ڕوانگە، بەشداری ئەو پرۆژەم کرد و کتێبەکەم بـۆ نـاردن، دوای چەند مانگێك لە پێداچوونەوە لەلایەن سێ نوسـەر، سـوپاس بـۆ خوا کتێبەکە لەناو زیاتر لە ١٢٠ کتێب بوو بە براوەی پـرۆژەکە و لەسەر ئەرکی دەزگای ڕوانگە، چاپ و بڵاو کرایەوە، دوای ئەوەی لە چەند ڕێکخراو و مەکتەبەوە داوای کتێبەکەیـان لـێ کـردم، زۆربەیم دا بە ڕێکخراوەکان بۆیە بڕیارمدا کە چـاپی دووەمـی بە دیزاین و نەخشەسازی باشتر بڵاوبکەمەوە.

ئالان قەرەداغی

٢٠٢١/١١/٧ پێنجوێن/ گوندی وێنە

# پێشەکی،
# بە ناوی خوا

سالّی یەکەمی زانکۆم بە بیرکردنەوە لە ساتە خۆشەکانی پۆلی دوانزە بەسەر برد و نەمتوانی لەو سالّەی زانکۆ خۆشی ببینم. سالّی دووەمی زانکۆم بە بیرکردنەوە لە سالّی یەکەم بەسەر برد کە سالّێکی خۆش بوو، بەس من نەمتوانی خۆش بەسەری ببەم. ئێستا لە قۆناغی دوودا دەخوێنم و بیر لەوە دەکەمەوە کە ئێستا چۆن بم و چی بکەم، تا لە سالّەکانی ڕابردووم ئەزموون بۆ ئێستا و داهاتووم وەربگرم. ئەو ڕێگایانەیش بە تۆ نیشان دەدەم کە چۆن و چی بکەیت تا ژیانێکی شایستە و بەختەوەر لە ماوەی ئەم چەند سالّەی خوێندندا بەسەر ببەیت. با لێرەوە خۆم بناسێنم. من خوێندکاری قۆناغی دووی زانکۆم. بەپێی ئەو ئەزموونەی هەمە، ئەو ڕووداوانەی بەسەرم هاتوون و ئەو لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوە کرداریيانەی کردوومن، هەوڵ دەدەم لەم کتێبەدا بەوردی باسی کێشە و بەربەستەکانی زانکۆ بکەم و، ڕێگای چارەسەری ژیرانە بەبەکارهێنانی لێهاتووییەکانی بەرنامەی زمانەوانیی دەمار و وەرزشی دەروونی، دەخەمە بەردەستت. بەڵکو بتوانیت بەزوویی کێشەکانت چارەسەر بکەیت، ئەم چەند سالّە بەخۆشی ببەیتە سەر، ئەزموونی کەسانی پێش خۆت بەکار بێنیت، بەرچاوڕوونییەکت هەبێت و لەوە تێبگەیت ئەو کێشانەی ڕووبەڕووت دەبنەوە، چین.

ئێستا کە من ئەم شتانە بە تۆ دەڵێم، دان بە ئەوەدا دەنێم کە ئەم شتانەی بۆ تۆی باس دەکەم، ئەزموونن. واتە خۆم لە زۆربەیاندا تێوە گلاوم، تاقیم کردوونەتەوە، هەندێ جار بە هەڵەدا کەوتووم و دواتر ڕێگای چارەسەرم دۆزیوەتەوە. ئەو ئەزموون و لێکۆڵینەوانەی ئەنجام دان، هەروا ئاسان نەهاتن بەدەستەوە. نەخێر. بەڵکو بوونە هۆی ئەوەی چەندین هاوڕێ و دۆستی ئازیزم لە دەست بدەم. بۆیە ئەم کتێبەم دانا تا ئەوەی دەیخوێنێتەوە، بزانێت کە ئەوەی باسی دەکەم تەنیا قسەی کتێب نییە، بەڵکو نموونەی ژیان، ڕاستی، ئەزموون و توێژینەوەی مەیدانییە لەم بوارەدا. لەم بوارەدا هەندێ کتێب و نووسراوم بەرچاو کەوتووە، بەداخەوە هەندێک لە باسەکان نەرێنی بوون و ڕەشبینییان پێوە دیار بوو. بەڵام ئەم کتێبە جیاواز لەوانە لەناو درکدا گوڵبژێر دەکات. لەم کتێبەدا چەند بەسەرهات و گێڕانەوەیەکت دێتە پێش کە باس لەوە کراوە چۆن تێیدا ئەرێنی بیت و هەوڵی گۆڕانکاری لە باش بۆ باشتر بدەیت. بۆیە ئەم کتێبەی بەردەستت تاقیکردنەوە و ئەزموونێکی زۆری لە خۆ گرتووە. لەوە زیاتر لە کاتت ناگرم، با بچینە ناو باسەکەوە.

٣٠ی کانوونی دووەمی ٢٠١٨

هەڵەبجەی شەهید

# ئەزموون! بۆ تایبەتم کرد بە زانکۆ؟

سەرەتا بیرم لەوە کردبوویەوە کە ئەم کتێبە بۆ ئاستی گشتی بنووسم، واتە تەنیا و تەنیا نەیبەستمەوە بە زانکۆوە، بەڵام چەند هۆکارێک وای لێ کردم کە کتێبەکە زیاتر تایبەت بکەم و، باسی ناو زانکۆ و کێشە و گرفتەکانی خوێندکار بکەم بە کرۆکی باسەکە. یەکێ لەو هۆکارانە ئەوە بوو کە بەندە لەناو جەرگەی ڕووداوەکانەوە ئەم توێژینەوەیەم کردووە. بۆیە ئەم کتێبە زیاتر بۆ ئەوانە بەسوودە کە خوێندکاری زانکۆن، لەبەر ئەوەی ئەو ئەزموونەی هەمە و ئەو بەدواداچوونانەی کردوومن، زیاتر لەسەر ژیانی زانکۆ، هەڵسوکەوت و بیرکردنەوەی خوێندکاری زانکۆ بووە.

# بۆچی ئەزموون؟

پێناسەیەکی سادەی وشەکە ئەوەیە کە بریتییە لەو زانایییە یان ئەو زاڵێتییە لە ئاست ڕووداو یان بابەتێکدا کە بە هۆی بەرکەوتن یان تێوەگلان بە دەست دێت. (•)

ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەماندا بەسەر زۆر هەڵەدا دەڕۆین و لە زۆر کاتدا بیرکردنەوەمان ژیرانە نییە، بەڵکو کاریگەریی هەست (کاریگەریی سۆزداری)مان لەسەرە. بۆیە زۆر جار بە هەڵە بڕیار دەدەین و بە هۆی ئەم هەڵەبڕیاردانەیشەوە لەوانەیە کێشە و گرفت دروست ببێت. بەڵام ئەوەی گرنگە دوای ئەو کێشە و گرفتە، ئاوڕدانەوە بۆ ڕابردوو نەمانوەستێنێت، بەڵکو لە کاتێکدا ئاوڕ بۆ ڕابردوو بدەینەوە کە وانەی لێ فێر ببین و ئەو هەڵانەی لە ڕابردوودا کردوومانن، بیانکەینە ئەزموون. بۆیە ناونیشانی ئەم کتێبەم کرد بە «ئەزموون»، چونکە ئەزموونێکی زۆری لە خۆ گرتووە کە بۆ تۆ هەلێکە و نابێت لە دەستت بچێت. ئەوەی بەسەر ئێمەدا تێپەڕی ئێستا لە بەردەستی تۆدایە، بۆیە سوودی لێ وەربگرە.

• ئەم پێناسەیە دەقاودەق لە پێگەی ویکیپیدیاوە وەرگیراوە.

# دووجۆرفێربوون

مەولانا دەڵێت: «ئەگەر دەتەوێت سەد کتێب بخوێنیتەوە، ئەوا دەرگاکە بکەوە، بچۆ دەرەوە و بگەڕێوە.»

لێرەدا باسی دوو جۆر فێربوون دەکەم. یەکەم، فێربوون لە کتێبەوە. دووەم، ئەزموونی ژیان یان واقع. فێربوون لە کتێبەوە ئەو ئەزموونەیە کە تۆ لە کتێبێکدا دەیبینیت، پەندی لێ وەردەگریت و ئامۆژگاریت دەکات. ئەزموونی ژیان ئەوەیە کە خۆت بەسەر هەڵەکەدا کەوتبێتیت، ئەزموونت کردبێت و پاشان فێر بووبیت. بۆیە من لێرەدا ئەوەی بۆت باس دەکەم، ڕاستە بۆ تۆ فێربوونی کتێبە و لەوانەیە بۆ من ئەزموونی ژیان بووبێت، بەڵام هەوڵ دەدەم بە جۆرێک باسی بکەم تا تۆیش وەک ئەزموونی ژیان سوودی لێ وەربگریت.

# ڕوونکردنەوەی سادە

خوێندکاری بەڕێز، لەوانەیە لە هەندێ بەشی کتێبەکە یان گێڕانەوەی هەندێ بەسەرهات بێزار ببیت، ئەویش بەهۆی وردیی بابەتەکەوە، بەڵام ئەوەنەی توانیبێتم، هەوڵم داوە بەسەرهات و نموونەکان بەوردی باس بکەم. بۆیە دەگونجێت نووسینێکی زۆری ویستبێت بۆ دەربڕین، بەڵام ئەوەندە بزانە ئەم کتێبە بە زمانێکی زۆر زۆر سادە نووسراوە کە هەموو ئاستێک لێی تێبگات، لەبەر ئەوەی هیچ وشەیەکی وام تێدا بە کار نەهێناوە کە لێتێگەیشتنی قورس بێت یان دەربڕینی فەلسەفی لە بابەتەکاندا هەبێت. هەوڵم داوە خۆم لەو دەستەواژانە لابدەم کە بۆ کەسێکی سەرەتایی لە خوێندنەوەدا گران بێت، چونکە ئامانجی من لە نووسینی ئەم کتێبە، بەرچاوڕوونییەکە بۆ خوێندکارانی تازەوەرگیراو لە زانکۆ، بۆیە بەپێی ئاستی تێگەیشتنی ئەو قۆناغە نووسیومە، لەبەر ئەوە دەگونجێت هەندێ لە ڕوونکردنەوە و گێڕانەوەی بەسەرهاتەکان ئەوەندە سادە بن کە لەگەڵ باکگراوندێکی زانستیی بەرزدا یەک نەگرنەوە. بۆیە لێرەوە داوا لە خوێنەران دەکەم کە ئەگەر ڕەخنەیان لە شێوازی سادەیی نووسینەکان هەبوو، ئەوە لەبەرچاو بگرن کە ئەم کتێبە بۆ کەسانێک نووسراوە کە بەداخەوە دەتوانم بڵێم لە ئێستادا دوورن لە خوێندنەوە و کتێب، بۆیە بە پێویستم زانی دەربڕینەکانم زۆر زۆر سادە بن، تا لێی تێ بگەن.

# چۆن ئەم کتێبە بە کار دێنیت؟

سالێک پێش نووسینی ئەم کتێبەم، کتێبێکی ترم بڵاو کردەوە بە ناوی «خودنائاگا و خەواندنی موگناتیسی» جگە لەوەی دەستخۆشی، سوپاس و پێزانینی زۆرم پێ گەیشتەوە لەسەر ئەو نووسینەم، بەڵام هەندێ کەسیش کە نازانم ناویان بنێم چی، ڕەخنەی سەیر سەیریان لێ دەگرتم. یەکێک لەو قسانەی کە زۆر سەرنجی ڕاکێشام و وای لێ کردم ئەوە بە هەل بزانم لە پێشەکیی ئەم کتێبەدا ڕوونکردنەوە بدەم، ئەوە بوو کە هەندێ کەس دەیانوت: «تۆ ئەو بوارەی کە تیایدا دەنووسیت، پسپۆڕیی خۆت نییە.» یان «لەو بوارەدا هیچ بڕوانامەیەکت نییە چۆن دەکرێت تیایدا بنووسیت؟» منیش لەم کتێبەوە وەڵامم بۆ ئەو کەسانە ئەوەیە کە لە نووسینی کتێب و توێژینەوەدا بڕوام بەوە نییە کە هەر کەس پسپۆڕیی نەبێت یان شەهادەیەکی ڕەمزی (پارچە کاغەزێک)ی لەو بوارەدا نەبێت، نەتوانێت تیایدا بنووسێت. بەڵکو ئەزموون گرنگە بۆ ئەو بوارەی تیایدا دەنووسیت، واتە من بۆ نووسینی کتێبی «خودنائاگا و خەواندنی موگناتیسی» نزیکەی دوو ساڵ توێژینەوەم کرد و ئەزموونی چەند ساڵێکە و پرسیارێکی زۆرم کردووە تا گەیشتمە ئەوەی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانم بکەمە کتێبێک. بۆیە بۆ ئەم کتێبەیش ڕێ بە خۆم دەدەم کە بنووسم، چونکە ئەزموون، لێکۆڵینەوە و نموونەی واقعیم تیایدا بە کار هێناوە، بۆیە تۆی خوێنەر بۆ ئەوەی سوود لەم کتێبە وەربگریت، ئامۆژگاریت دەکەم کە بەوردی و چەند جارێک بیخوێنیتەوە. پێش هەر بڕیاردانێک بۆ چارەسەری کێشەکانت سەیرێکی بکەیتەوە تا لە هەڵبژاردنی بڕیارەکانتدا پەشیمان نەبیتەوە، و ئەو هەڵانەی کە ئێمە کردوومانن لە ڕووی چارەسەری کێشە، گیروگرفتی زانکۆ و کاروباری ئیداری، بۆ تۆ ببنە ئەزموون و نموونەکانت لە پێش چاودا بێت تا تۆ دووبارەیان نەکەیتەوە.

بەڵکو ئەگەر خوانەخواستە هەر بەربەستێکت بۆ دروست بوو، بیر بکەیتەوە و خۆت بێنیتە جێی کەسانی پێشتر تا بزانیت ئەوان چییان کردووە، تۆ باشەکانی وەربگریت و هەڵەکانی وەلا بنێیت تا ژیانێکی خۆش و پڕ بەختەوەری بەسەر ببەیت.

کتێبەکە لە چوار بەش پێکهاتووە:

بەشی یەکەم: باسێکی ژیانی زانکۆ و بەشەناوخۆییە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە. ئەو کێشانە چین کە ڕووبەڕووی خوێندکاران و گرووپەکان دەبنەوە؟ هۆکارەکان چین؟

بەشی دووەم: باسکردنی مێشک و بیرکردنەوە و، کاریگەرییەکانیان لەسەر خۆمان و دەوروبەرمان، چەند ڕاهێنانێکی کرداری بۆ کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەکانت، ناساندنی ئاگایی و نائاگایی.

بەشی سێیەم: دوای تێگەیشتن لە دوو بەشەکەی سەرەوە، لێرەدا ئاشنا دەبیت بە چارەسەرکردنی کێشەکان بە تێگەیشتن لە بەشی یەکەم و بەکارهێنان و بەکرداریکردنی بەشی دووەم، واتە پێویستە بەشی یەکەم و دووەمت خوێندبێتەوە.

بەشی چوارەم: دوای ئەوەی سێ بەشی پێشوو تێگەیشتیت، لەم بەشەدا هەندێک ڕێنمایی و تەکنیکم داناوە تا ئەوەی چۆن ببیتە کەسێکی نموونەیی؟ چۆن گرووپەکەت بکەیتە گرووپێکی نموونەیی؟ چۆن وا بکەیت کە دوای تەواوکردنی زانکۆ، شانازی بە ڕابردوو و ماوەی خوێندنتەوە بکەیت؟ چی بکەیت تا جێدەستت دیار بێت؟

بۆیە پێویستە بە ڕیزبەندی لەگەڵ بابەتەکاندا بڕۆیت، چونکە زۆربەیان پەیوەندییان بە یەکەوە هەیە. لەبەر ئەوە با پێکەوە بچینە ناو باسەکەوە.

# بەشی یەکەم

## ژیانی زانکۆ قۆناغێکی نوێیە، لێرەوە دەست پێ بکە.

# ژیان و بیرکردنەوەی ئێمە

ناتوانم سەد لە سەد ڕێژەکەی دیاری بکەم بەڵام دەتوانم بڵێم زۆرینەی کەسەکان بیرکردنەوەیان لە ئێستادا نییە، بەڵکو لە ڕابردوودا دەژین و بیر لە ڕابردوو دەکەنەوە کە پێیان وایە لە ئێستا خۆشتر بووە، ئێستایش ژیان بەسەر دەبەن و سبەی بیر لە ئەمڕۆ دەکەنەوە و ئاهی بۆ هەڵدەکێشن، ژیانی مرۆڤ بەم جۆرە دەڕوات، با بەسەرهاتێکت بۆ بگێڕمەوە.

دەگێڕنەوە کابرایەک بۆ یەکەم جار کەلەرمی بینیبوو، نەیزانیبوو چییە. بۆیە وا تێگەیشتبوو کە شتێکی بەنرخە و پێچراوەتەوە، گەڵاکانی سەرەوەی لادابوو، بینیبووی دیسان پێچێکی تری پێوەیە، ئەوەندەی تر مەراقی کردبوو بۆ ئەوەی بزانێت چی لە ناوەکەیدایە کە ئاوها پێچراوەتەوە. خێرا خێرا گەڵاکانی لێ دەکردەوە و فڕێی دەدا، لە کۆتاییدا دەستی لە هەنبانەی بەتاڵەوە دەرچوو. ئینجا تێگەیشت کە خودی گەڵاکان شتە ئەسڵەکە بوون و هیچ لەناویاندا نەپێچرابووەوە.

ژیانی ئێمەیش ئاوایە، هەمووومان بەخێرایی لاپەڕەکانی ڕۆژگار هەڵدەدەینەوە، بەو نییەتەی بگەینە ئەو شتەی کە وا دەزانین پێچراوەتەوە، بەڵام کە دەگەین، ئینجا بۆمان دەردەکەوێت کە ژیان ئەمە بوو بەسەرمان برد، واتە هەر ئەمڕۆ بوو.

کەواتە ئێمە ئەگەر بمانەوێت بەختەوەر بژیین، دەبێت بیر لە ئێستا بکەینەوە نەک ڕابردوو و زیادەیە داهاتوو، چونکە هەر ئەو ئێستایەیە کە دەبێتە ڕابردوو، و داهاتوویش هێشتا نەهاتووە. ڕاستە هەندێ جار دەبێت بۆ وەرگرتنی ئەزموون لە هەڵەکان، سووربوون و شانازیکردن بە کارە باشەکانمانەوە، بگەڕێینەوە بۆ ڕابردوو. بەڵام ناکرێت هەمیشە لە ڕابردوودا بژیین، بۆیە بۆ بەختەوەربوون لە ژیاندا دەتوانیت بەم شێوەیە ئەم سێ کاتە بەڕێوە ببەیت؛ ڕابردوو، ئێستا و داهاتوو.

لە ئێستادا بژی، تەنیا بۆ ئەزموونوەرگرتن لە هەڵەکان و سووربوون لەسەر چاکەکان، بگەڕێوە بۆ ڕابردوو. لە ئێستادا بەکاریان بێنە و گەشبین بە بە داهاتوو.

بۆیە لەم سۆنگەوە با باسێکی ڕۆژەکانی سەرەتای زانکۆ بکەین کە چۆنە و دەبێت چۆن هەڵسوکەوت بکەیت. لەبەر ئەوەی ئەم باسانە کە ئێستا بۆ تۆی دەکەم، بۆ زۆرێکمان ڕابردووە و ئەزموونە، بەڵام بۆ تۆ لە ئێستادا پێت دەڵێم تۆ دەتوانیت هەڵەکانی کەسانی پێش خۆت دووبارە نەکەیتەوە، کارە باشەکانیش زیاتر پەرە پێ بدەیت.

# سەرەتای ڕۆژەکانی زانکۆ

لەوانەیە لە ڕۆژەکانی سەرەتای ئەم قۆناغە نوێیەدا هەندێ بەربەست و ناخۆشیت بێتە سەر ڕێ و تەنانەت بە هۆی بێزاریت لە سەرەتاوە ڕقت لە هەندێ هاوڕێت بۆ دروست ببێت، بەڵام پێت سەیر نەبێت کە دەڵێم، ئەو کەسەی کە سەرەتا بە هۆی بارودۆخی زانکۆوە ڕقت لێ بووە، لە کۆتاییدا دەبێتە خۆشەویستترین هاوڕێت! بەڵێ لە سەرەتادا هەموومان کەم تا زۆر دڵتەنگ و بێتاقەت بووین لەم ژینگە نوێیەدا، ئەمەیش وا دەکات بیرکردنەوەمان، وێنە و دڵتەنگی (هەستەکانمان) وەک یەک وەربگرێت. واتە ئەو کاتەی تۆ دڵتەنگیت، خوێندکارێکی هاوڕێت ببینیت یان قسەت لەگەڵدا، بکات ئیدی بە هۆی دڵتەنگییەکەتەوە کەیفت پێی نایە، چونکە زۆر کات ئێمە دەبینە قوربانیی هەستگەلی نێگەتیڤ، لەبەر ئەوەی زۆربەمان بیری هاوڕێیانی پۆلی دوانزە و شارەکەی خۆمان و کەسوکارمان دەکەین -خوێندکارانی بەشەناوخۆیی ئەم هەستە زۆر کاریان تێ دەکات.- هەموو کێشەمان ئەوەیە کە چۆن دەکرێت لەگەڵ کەسانێک ببینە هاوڕێ کە لە شاری خۆمان نین یان یەکەم جارە دەیانبینین؟

زۆر شتی تر کە بێزارت دەکەن، بەڵام ئەم بێتاقەتی و بێزارییە زۆر کەم دەخایەنێت، بە ڕادەیەک لەگەڵ یەکەم چوونەدەرەوەی گرووپ و هەر کە چەند هەفتەیەک تێپەڕی، وردە وردە باوەڕ بە خۆت دەکەیت کە دەبێت ئیدی لە چوارچێوەی شارەکەی خۆت و قوتابخانەکەت بێیتە دەرەوە، ئیدی ئەو هاوڕێیانەی کە بۆ چوار ساڵی داهاتوو پێکەوەن، ئەوانەن کە لێرە دەیانناسیت، بۆیە دەگەیتە ئەو قەناعەتەی کە بەڵێ ئێرە ئەو شوێنەیە کە هاوڕێی تێدا دەدۆزیتەوە، بۆیە بزانە کێ دەکەیتە هاوڕێی خۆت، هەڵسەنگاندنی تەواو بۆ هاوڕێکەت بکە. زۆرێک لە خوێندکارانی زانکۆکان – کوڕ بن یان کچ– لە دەرەوەی شارەکەی خۆیان دەخوێنن و لە بەشەناوخۆیی دەمێننەوە. ئەگەر ناوی لە دەرەوەی شارەکەی خۆیدا بێتەوە و ساڵی دووەم خوێندنەکەی نەگوازێتەوە بۆ شارەکەی خۆی، ئیدی بۆ ماوەی ئەو چوار ساڵە لە بەشەناوخۆیی دەمێنیتەوە. بەشەناوخۆییش قوتابخانەیەکە بۆ خۆی. لە هەموو ڕوویەکەوە فێری زۆر وانەی جوان دەبیت لێیەوە، هەرچەندە سەرەتا هەندێ بێزاری و بێتاقەتی ڕووت تێ دەکات، بەڵام زۆر ناخایەنێت و ڕادێیت. لە خوارەوە بەوردی باسێکی ژیانی بەشەناوخۆییەکان و لایەنە باش و خراپەکانی دەکەم لەگەڵ چۆنێتیی خۆگونجاندن و چارەسەرکردنی گرفتەکان.

# ژیانی خوێندکارانی بەشەناوخۆییەکان

ئەو ڕۆژەی کە چووم بۆ وەرگرتنی بەشەناوخۆیی، وام دەزانی ناخۆشترین ڕۆژە، چونکە من ڕانەهاتبووم لە دووریی کەسوکار و شارەکەم بۆ چەند ڕۆژێک بمێنمەوە، ئای خوایە دەبێت چۆن لەگەڵ ئەم ژینگە تازەیەدا ڕابێم؟ کەسانێکم بینی کە لە تەمەنمدا نەمدیبوون! لەگەڵ کەسانێکدا ببمە هاوڕێ و ساڵێک لە ژوورێکدا پێکەوە بین کە تا ئێستا نەمبینیوە؟ ناتوانم ڕابێم. بەم جۆرە بیرم دەکردەوە، بەڵام زۆر زوو ئەو هەستەم نەما چونکە باوەڕم بە نائاگایی مێشکم هێنا کە من ئیرادەم بەهێزە و دەتوانم لەگەڵ ئەم شوێنە تازەدا هەڵبکەم -مێشک، بەشی نائاگایی و ڕاهێنانە کرداریییەکان لە دواتردا باسی دەکەم- ئیدی ئەو کاتە سێ کەسم بینی وەک من هاتبوون بۆ وەرگرتنی بەشەناوخۆیی هیچیان لە شارەکەی خۆم نەبوون، بۆیە بۆ من زۆر قورس بوو لەگەڵ ئەواندا بەشەناوخۆیی وەرگرم، بە ڕێکەوت وا دەرچوو کە لەگەڵ ئەواندا یەک ژوورمان گرت، هەفتەی یەکەم کەسمان قسەمان لەگەڵ یەکتردا نەدەکرد، زۆر بێتاقەت بووین بەتایبەت من، چونکە ئەوان هەموویان خەڵکی شارێک بوون و دوانیشیان لە یەک مەکتەبەوە هاتبوون، تەنیا من بووم کە غەریب بووم لەناویاندا.

کات هات و چوو، هەفتەی یەکەمم بە ساڵێک لێ دەڕۆیشت تا کۆتا شەوی هەفتە لەگەڵ ژوورەکانی تر کۆ بووینەوە و چووین بۆ یاری، ئیدی شەو هاتینەوە و قسەمان لەگەڵ یەکتردا کرد و وردە وردە باسمان دەکردەوە و قسەی خۆشمان دەکرد. دوای دوو سێ هەفتە، عادەتەن زۆربەی تەلەبە هەفتەی یەکەم دەڕۆنەوە بەتایبەت ئەوانەی کە شوێنیان نزیکە، منیش هەفتەی یەکەم چوومەوە و دوای گەڕانەوەم ئیدی سوعبەت و قسەی خۆش کەوتە نێوانمان و تەواو لەگەڵ یەکدا کراینەوە.

کات هات و چوو، هەفتەی یەکەمم بە ساڵێک لێ دەڕۆیشت تا کۆتا شەوی هەفتە لەگەڵ ژوورەکانی تر کۆ بووینەوە و چووین بۆ یاری، ئیدی شەو هاتینەوە و قسەمان لەگەڵ یەکتردا کرد و وردە وردە باسمان دەکردەوە و قسەی خۆشمان دەکرد. دوای دوو سێ هەفتە، عادەتەن زۆربەی تەلەبە هەفتەی یەکەم دەڕۆنەوە بەتایبەت ئەوانەی کە شوێنیان نزیکە، منیش هەفتەی یەکەم چوومەوە و دوای گەڕانەوەم ئیدی سوعبەت و قسەی خۆش کەوتە نێوانمان و تەواو لەگەڵ یەکدا کراینەوە. لە داخلیی کچانیش بە هەمان شێوە بە باسکردن و خواردنەوە کات بەسەر دەبەن. بەم شێوەیە تا وای لێ دێت لەگەڵ یەک دەبنە هاوڕێی گیانی بە گیانی. ئەم بەسەرهاتەم بۆ باس کردیت تا بزانیت کە ژیانی داخلی سەرەتا چۆنە و دواییش چ موعجیزەیەک ڕوو دەدات. باوەڕ ناکەیت کە بڵێم، لە ڕۆژی یەکەمی داخلی ناخۆشتر، ڕۆژی کۆتاییە کە هاوڕێکانت جێدەهێڵیت. هەمووان بە چاوی پڕ فرمێسکەوە ماڵئاوای لە یەکتر دەکەن و ئەوەی لەگەڵ خۆتاندا دەیبەنەوە جگە لە جانتا و شتە ماددییەکانت، ساڵێکی پڕ لە یادگاری بۆ یەکتر تۆمار دەکەن و ئیدی بیری ئەو کاتانە دەکەیتەوە کە سەرەتا هاوڕێکانت ناسی، بیری ئەو کاتانەت دەکەوێتەوە کە شەوانە ژوورەکان کۆ دەبوونەوە بە کۆمەڵ دادەنیشتن موناقەشە، باسکردن و دەمەتەقێ بوو تا بەرەبەیان. ئەوەت بیر دێتەوە کە شەوانە لەگەڵ هاوڕێکانت بۆ پیاسەکردن دەچوونە دەرەوە تا درەنگانی شەو، ئەو یادگارییانەت بیر دێتەوە کە لە کاتی دابەشکردنی کارەکانی داخلی و بەزم و یاریی داخلیدا بەسەرت هاتووە و زۆر شتی تر ...

بۆیە ئەو شوێنەی کە خۆشترین کاتەکانی ژیانتی تێدا بەسەر دەبەیت، بەشەناوخۆییە. ئەو شوێنەی کە تێیدا هاوڕێی باش دەناسیت، بەشەناوخۆییە. ئەو جێگایەی کە بەبێ مامۆستا و بەبێ بوونی بڕوانامە فێری وانەکانی ژیانت دەکات، بەشەناوخۆییە، بۆیە کە تۆ هاتوویتەتە بەشەناوخۆیی ئەوە بزانە کە دەرگایەکەت بە ڕوودا کراوەتەوە تا فێری زۆر شت ببیت کە بە کتێبێک و دوو کتێب باس ناکرێت.

لێرەدا پێم باشە چەند خاڵێک لەسەر بەشەناوخۆییەکان بخەمە ڕوو:

١. لایەنە باشەکانی بەشەناوخۆیی
٢. لایەنە خراپەکانی بەشەناوخۆیی
٣. خۆگونجاندن لەگەڵ بەشەناوخۆیی و چارەسەری کێشەکان

# لایەنە باشەکانی بەشەناوخۆیی

بە وتەیەکی بەربڵاوی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەست پێ دەکەم کە ئەویش ئەوەیە «ئەگەر چوویتە زانکۆ و نەچوویتە داخلی، وەک ئەوە وایە لە پۆلی دوانزە ساڵی دووەمت بێت یان چووبێتیتە پۆلی سیانزە.» دەتوانم بڵێم سەد لە سەد ئەو قسەیە تەواوە، ئەوەی لە بەشەناوخۆییەکان فێری دەبیت، هەرگیز بە چوار ساڵی زانکۆ فێر نابیت، لە بەشەناوخۆیی بەبێ بوونی مامۆستا و پاڵەپەستۆی بڕوانامە، بەتایبەت لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، فێری زۆر شتی جوان دەبیت. بەکورتی لە خوارەوە ئاماژە بە چەند خاڵێک دەکەم:

١. هەستکردن بە بەرپرسیارێتی: ئەو ڕۆژەی کە دەچیتە بەشەناوخۆیی و لەگەڵ چەند کەسێکدا کە لەوانەیە بۆ یەکەم جارت بێت دەیانبینیت، دەبیتە هاوڕێ و شەوانە لەسەر یەک سفرە کۆ دەبنەوە. ئیدی لێرە بە دواوە تۆ فێر دەبیت کە پشت بە خۆت ببەستیت و ئەو کاتە نەما کە لە ماڵەوە بە فشاری دایک، باوک و خانەوادەکەت بخوێنیت و بەیانیان ئەوان بەخەبەرت بێننەوە بۆ دەوام. لێرە بە دواوە تۆ ئەو مەسئولیاتەت دەکەوێتە ئەستۆ کە دەبێت لەبری هەر ئەندامێکی خێزانەکەت زیاتر هاوکاریی خودی خۆت بکەیت.

٢. بەهێزکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت: لەوانەیە لە پۆلی دوانزە و لە شارەکەی خۆتدا، چەند هاوڕێیەکت هەبووبێت، بەڵام بەشەناوخۆیی دەرفەتی ئەوەت بۆ دەرەخسێنێت کە هاوڕێی زیاتر بناسیت و جگە لە بەشەکەی خۆت، خوێندکارانی بەشەکانی تریش بناسیت، پەیوەندیی زیاتر دروست بکەیت، و لەگەڵ سروشتی مرۆڤەکانی تر تێکەڵ بیت، بەتایبەت ئەو کەسانەی کە لە شارەکەی تۆوە دوورن.

٣. باوەڕبەخۆبوون: دوای ئەوەی کە هەستت بەوە کرد بەرپرسیارێتیت لەسەر شانە، ئەمە وات لێ دەکات کە زیادەیە ژیرانەتر هەڵسوکەوت بکەیت، زیاتر باوەڕت بە خۆت هەبێت، و هەست بکەیت کە ئەوە تۆیت دەتوانیت ئەو بەرپرسیارێتییە هەڵبگریت.

٤. حەزکردن بە بەشەکەت: بە پرسیارکردن لە خوێندکارانی بەشەناوخۆیی، ئەو ڕاستییەم بۆ دەرکەوت کە لەوانەیە تۆ یەکێک بیت لەو کەسانەی کە سەرەتا بەشەکەت پێ خۆش نەبێت و ئەوە نەبێت کە خۆت دەتویست، بەڵام بەهۆی هاوژوور و هاوڕێکانتەوە وات لێ دێت کە حەزت بۆ بەشەکەت زیاد ببێت. ئەویش بەهۆی ئەو تێکەڵی و چالاکییانەی کە لەگەڵ هاوڕێکانتدا دەیکەیت، بە گەڕانەوە بۆ چۆنێتیی وەرگرتنی وێنە لەلایەن مێشک، لەم کاتەدا کە تۆ لە هەستێکی خۆشیدایت، لەگەڵ ئەم خۆشییەدا بیرکردنەوە لەو بەشەی تێیدا دەخوێنیت، تێکەڵ بەو هەستە خۆشە دەبێت و لە نائاگایی مێشکتدا ڕەگ دادەکوتێت.

٥. ڕووبەڕووبوونەوەی بەربەستەکان: لەوانەیە سەرەتا کەمێک بەلاتەوە سەیر بێت کە هەندێ دیاردە ببینیت لە هاوڕێکانت یان هەر تەلەبەیەکی تری بەشەناوخۆییەکان، چونکە هەر کەسە و خاوەن تایبەتمەندیی خۆیەتی، بۆیە لەوانەیە بەهۆی تێنەگەیشتنەوە چەند کێشەیەک ڕوو بدات، بەڵام بەهۆی بەردەوامیت وات لێ دێت کە بەرانبەر ئەو کێشانە ڕابێیت.

# لایەنە خراپەکانی بەشەناوخۆیی

بەگشتی و بەپێی ئەو ئەزموونەی زۆرترین خوێندکار هەیانە، بەشەناوخۆیی باشیی زۆرترە وەک لە خراپی، بەڵام ئەمەیش بە مانای ئەوە نایەت کە سەت لە سەت باش بێت و لایەنی خراپی نەبێت، یەکێک لە لایەنە خراپەکانی بەشەناوخۆیی ئەوەیە کە زیاد مەسرووف دەکەیت و لەوانەیە لەچاو ئەو شوێنەی لێی نیشتەجێیت، خەرجییەکی زیاتر بکەیت بۆ پێداویستیی ژوور و کرێی هاتوچۆ.

بۆ ئەو خوێندکارانەی کە وا ڕاهاتوون لە جێیەکی بێدەنگ بخوێنن، لەوانەیە کێشەی ئەوەیان بۆ دروست ببێت کە سەرەتا کەمێک قورس بێت بۆیان بتوانن ڕابێن، چونکە لە بەشەناوخۆیی زیاتر لە پێنجسەد کەس لە یەک بینادا یان نزیکەی سی کەس لە یەک خانوو دەمێننەوە، بەم جۆرە ناکرێت ئەو هەموو خوێندکارە لەبەر سەعیکردنی تۆ جەو و خۆشیی خۆیان تێک بدەن، بۆیە لەوانەیە ئەمە یەکێکی تر بێت لە لایەنە سلبییەکانی بەشەناوخۆیی کە بۆ سەعی ڕاهاتنێکی زۆری بوێت.

# خۆگونجاندن لە بەشەناوخۆییەکان

ئیدی کە تۆ هاتوویتە بەشەناوخۆیی دەبێت ئەوە بزانیت کە تۆ ڕووبەڕووی دوو ژینگەی تازە دەبیتەوە یەکەمیان بەشەناوخۆیی، دووەمیان زانکۆیە، بۆیە گرنگە بزانیت ئەو هەڵسوکەوتانە چین و چۆن دەکرێت لە بەشەناوخۆییەکان ژیانێکی خۆش و دوور لە کێشە ببەنە سەر، هەڵبەتە لەوانەیە جار جار گرفتی بچووک ڕوو بدات، بەڵام دەبێت چارەسەر و هۆکارەکانی دیاری بکەین.

١. هەوڵ بدە گۆشەگیر نەبیت، بەڵکو زوو بکرێیتەوە لەگەڵ هاوڕێکانت، بکەوە گفتوگۆ و سوعبەت لەگەڵیاندا، هەوڵ بدە زۆر جددی و کەمدوو مەبە، بەڵکو قسەخۆش و کۆمەڵایەتی بە، لەبەر ئەوەی ئێستا تۆ لە ژینگەیەکی نوێ دایت کە دەبێت کەسێکی کۆمەڵایەتی و قسەخۆش بیت.

٢. هەوڵ بدە گومانی باش بە هاوڕێکانت ببە، چونکە گومانی باش ڕەنگدانەوەی باش دروست دەکات.

٣. ئەم چەند ساڵەی کە ئێوە پێکەوە دەبن، وەک براتان لێ دێت، بە جۆرێک لەم چوار ساڵەی خوێندندا زیاتر لەگەڵ هاوڕێکانتی وەک لە کەسوکاری خۆت، بۆیە گرنگە برایەتیتان بپارێزن و لەسەر هەندێ شتی بچووک کێشە و ناکۆکی نەکەوێتە نێوانتان، چونکە لە کۆتاییدا لێی پەشیمان دەبنەوە، ئەوەی دەمێنێتەوە تەنیا یادگاریەکانتانە، بۆیە کارێک مەکەن لێی پەشیمان ببنەوە، بەڵکو لەبری ئەوە یادگاریی جوان تۆمار بکەن.

٤. زۆرترین کێشەکانی خوێندکارانی داخلی لەسەر دابەشکردنی کارەکانی ڕۆژانە دروست دەبێت، ئەمەیش شتێکی زۆر ئاساییە، چونکە کەم کەس هەیە یەکەم ساڵی داخلیی بێت و پێشتر بەو ژیانە ڕاهاتبێت. بۆیە زۆر ئاساییە ئەگەر ناکۆکییش ڕوو بدات، بەڵام ئەوەی گرنگە نەهێڵیت کار لە هاوڕێیەتیتان بکات.

٥. لە زانکۆدا لەوانەیە کێشەیەک ڕوو بدات تۆ لێی بێئاگا بیت یان هاوڕێیەکت کێشەیەکی بۆ دروست ببێت پێی بێتاقەت بێت، کە هاوڕێکەت هاتەوە بۆ داخلی قسە و سوعبەتی زۆر لەگەڵدا مەکەن، تا دێتەوە سەر خۆی، بەڵکو ئەگەر کرا لە کێشەکەی تێبگەن و هەوڵ بدەن بۆی چارەسەر بکەن.

٦. خوێندکاری بەشەناوخۆیی هەر یەکێک و لە شارێک و لە خێزانێکەوە هاتوون، بۆیە باری گوزەرانیان دەگونجێت جیاواز بێت، لەبەر ئەوە هەوڵ بدە کارێک نەکەیت یان مەسرووفێکی زیادە نەکەیت کە لەسەر هاوڕێکانت بکەوێت. لەبەر ئەوەی لە ئێستادا کوردستان بەگشتی بە قەیرانێکی داراییدا تێپەڕ دەبێت و ئەم قەیرانەیش کاریگەریی تەواوی لەسەر چینی خوێندکار هەیە، بۆیە لە ئێستادا خوێندکاران پشکی شێریان بەرکەوتووە لەو قەیرانەدا.

٧. خۆت بپارێزە لە زۆر باسی زانستیی قورس کە دەبێتە هۆی موناقەشە و دەمەقاڵە، چونکە ئەو باسانەی کە موناقەشەیان لێ دەکەوێتەوە نە خزمەت بە خۆت دەکەن نە دەوروبەرەکەت.

٨. خۆت دوور بگرە لە هەموو جۆرە دەمەقاڵە و موناقەشەیەک، چونکە لە موناقەشەدا ناگەیتە ئەنجام.

٩. هەوڵ بدە تووڕەبوون کەم بکەیتەوە. تەنانەت ئەگەر پێشتریش کەسێکی تووڕە بوویت، دەبێت هەوڵ بدەیت ئەو تایبەتمەندییە لە خۆتدا بسڕیتەوە، جگە لەوەی تووڕەبوون کاریگەریی دەروونیی خراپی هەیە، هۆکارێکیشە بۆ ئەوەی ڕقت بۆ دروست ببێت لە بەرانبەرەکەت و ببێتە هۆی دروستبوونی ناکۆکی، بۆیە کێشەکان بەسادەیی وەربگرە و هەمیشە ڕووخۆش و دەم بە خەندە بە و بە قسەکردنی لەسەرخۆ کێشەکان چارەسەر بکە.

١٠. ڕقەبەرایەتی لەگەڵ هیچ کەسێکدا مەکە، بەتایبەت هاوژوور و هاوڕێکانت، لەبەر ئەوەی لەم ساڵانەی خوێندندا ئەوان نزیکترین کەسن لە تۆوە و خۆشی و ناخۆشیتان پێکەوەیە.

١١. زۆر گرنگە شەرمن نەبیت و داوای مافی خۆت بکەیت لە هەموو ڕوویەکەوە، چونکە لە داخلی خۆت بەرپرسیاریت لە ژیانی خۆت و دەبێت خۆت داکۆکی لە مافەکانی خۆت بکەیت.

١٢. کەمدوو و گۆشەگیر مەبە، لەگەڵ ئەوەیشدا زۆربڵێ مەبە. لە کاتی پێویستدا قسە بکە، بێدەنگ مەبە و وەڵام بدەوە بەرانبەر هەر قسەیەک کە دەکرێت، بەڵام وەڵامێکی ژیرانە و ڕاستەوخۆ نەک پێچوپەنا.

# هەفتەکانی یەکەم لە زانکۆدا

وەک باوە، هەفتەکانی سەرەتا لە زانکۆدا لای زۆر خوێندکار کاتێکی ناخۆشە و درەنگ تێدەپەڕێت، بەتایبەت بۆ خوێندکارانی دەرەوەی شار، ئەوانەی کە لە بەشەناوخۆییەکان دەمێننەوە، چونکە ئەمان لە دوو لاوە دڵتەنگ دەبن، یەکەم لەبەر ئەوەی لە کەسوکار و هاوڕێکانیان دوور کەوتوونەتەوە، دووەم لەبەر ئەوەی لە هاوڕێیانی مەکتەب دابڕاون. بەڵام بۆ خوێندکاری ناوشار تەنیا دڵتەنگییەکە ئەوەیە کە لە هاوڕێیانی مەکتەب دابڕاون، کەواتە لێرەدا لە نێوان ناوشارییەکان و خوێندکارانی بەشەناوخۆییدا، خاڵێکی هاوبەش هەیە ئەویش ئەوەیە کە هەردوو لا لە هاوڕێیانی مەکتەب دابڕاون، ئەم هەستەیش بۆ ماوەیەک کاریگەریی هەیە لەسەر ئەو ماوەیەی خوێندن، بەڵام دەبێت هەوڵ بدەیت لە ڕێگای ئەو خاڵە هاوبەشەوە پەیوەندییەکی تۆکمەتر و هاوڕێیەتییەکی باشتر بنیات بنێیت، چونکە هاوڕێیەتی لێرەوە دەست پێ دەکات، ئیدی ئەو کەسانەی لێرە دەیانناسیت، زۆرینەیان تا چوار ساڵ و هەندێ جار تا کۆتایی تەمەن پێکەوە دەبن. بۆیە هەوڵ بدە باوەڕ بە خۆت بێنیت کە لێرەوە هاوڕێ بدۆزیتەوە، ئەویش چۆن؟

# لە یەکەم چوونەدەرەوەی گرووپدا

عادەتەن خوێندکاری تازەوەرگیراوە لە زانکۆ (قۆناغی یەکەم) زۆریان حەز بە سەیران و چوونەدەرەوەیە، بەتایبەت ئەوانەی کە خوێندکاری دەرەوەی شارن (خوێندکارانی بەشەناوخۆیی و هاتوچۆ)، چونکە دەیانەوێت سەیرانگا و شوێنە گەشتیارییەکانی ئەو شوێنە ببینن کە لێی دەخوێنن، ئیدی عادەتەن یەک دوو سەفرە ڕێک دەخرێت، دوای تەواوبوونی محازەرە دەچنە دەرەوە و زیاتر بۆ شوێنە گەشتیارییە نزیکەکان، دوای ئەوە لەو چوونەدەرەوەدا باس دەکرێتەوە، هەر کەسێک و بە باسێک بەشدار دەبێت. وای لێ دێت وردە وردە لەگەڵ یەکدی دەکەونە قسەکردن، بە هەمان شێوەی خوێندکارانی داخلی کە پێشتر باسم کرد، دوای ئەوە بەسەرهات و ڕووداوەکانی ئەو چونەدەرەوەیە ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ کردنەوەی قسە و باس و تێکەڵبوون لەگەڵ یەکتر و دروستبوونی هاوڕێیەتی.

دوای ئەوە بۆ ڕێکخستنی سەفرەی دواتر، سێیەم، چوارەم و تەنانەت لای ئێمە بەشی وا هەبوو دە پانزە سەیرانیان دەکرد، هەموو پێنجشەممەیەک لە دەرەوە بوون. لێرەوە تێکەڵبوون و دروستبوونی پەیوەندیی هاوڕێیەتی ڕوو دەدات، بەڵام لێرە بە دواوە بەهۆی لێکتێنەگەیشتن و حیسابنەکردن بۆ سنووری یەکتر، هەندێ گرفتی بچووک ڕوو بدات.

# ئایا بوونی کێشە ئاساییە؟

ڕێگەم بدە بپرسم، تۆ لەناو خێزانەکەی خۆتدا هیچ کات ڕووی داوە لەگەڵ براکەت، خوشکەکەت، دایک یان باوکت کێشەت هەبووبێت یان دەمەقاڵە و موناقەشە کەوتبێتە نێوانتان؟ بێگومان بەڵێ، بووە و زۆریش بووە. کەواتە ئاساییە، ئاساییە کە تۆ ئێستا لانی کەم تەمەنت هەژدە ساڵە، لەگەڵ برا بچووکەکەت، دایکت یان باوکتدا کە چەندێکە پێکەوەن، هەر لێکتێنەگەیشتنتان بووبێت و ناکۆکی ڕووی دابێت. باشە، کەواتە دەتوانین بڵێین زۆر ئاساییە ناکۆکی و لێکتێنەگەیشتن لە زانکۆدا لە نێوانتان ڕوو بدات، چونکە بە هەمووی چەند هەفتەیەکە پێکەوەن و هەر کەسێک تەبیعەت و هەڵسوکەوتێکی تایبەت بە خۆی هەیە، لەبەر ئەوە زۆر ئاساییە سەرەتای ساڵ و بەتایبەت لە قۆناغی یەکدا ئەگەر کێشەیەک یان لێکنەگەیشتنێک ڕوویدات، ئەویش چەند هۆکارێکی هەیە وگرنگترینیان ڕانەهاتنە بە هەڵسوکەوتی هاوڕێکانتان.

# بنچینەی زۆرێک لە کێشەکان چییە؟

وەک ئاشکرایە لەلای هەموومان کە ئێستا سەردەمی پێشکەوتن و تەکنەلۆجیایە، بێگومان زانکۆکانیش لەم پێشکەوتنە بێبەش نین، بەڵام هەندێ جار دەتوانم بڵێم: «خۆزگە بێبەش بووایە»، دوایی هۆکاری ئەو قسەیەت بۆ دەردەکەوێت ئەگەر خوانەخواستە ئەزموونت کرد. بەڵام من بۆیە لێرەدا پێت دەڵێم تا بەسەر هەڵەدا نەکەویت، زۆر کەس ئەزموونی کردووە، بۆ تۆ بەسە!

لە ئێستادا کەم بەش و قۆناغی زانکۆ هەن کە خوێندکارانی بە فەیسبووک و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ئاشنا نەبن، تەنانەت دەتوانم بڵێم وەک پێویستییان لێ هاتووە، لەبەر ئەوە خوێندکاران هەر سەرەتای دەوام لە ڕێی فەیسبووک و تۆڕەکانی ترەوە پەیوەندیی بەیەکەوە دەبەستن و «گرووپچاتی گشتی» دادەنێن. زۆربەی کێشەکانی قۆناغی یەک لێرەوە سەر هەڵدەدات؛ هەڵەبەکارهێنانی تەکنەلۆجیا.

گرووپچات هەرچەندە خزمەتگوزارییەکی بەسوودە، بەڵام هەڵەبەکارهێنانی زۆر کێشەی گەورەی بۆ خوێندکار و گرووپەکان دروست کردووە، لەبەر ئەوەی لە گرووپچاتدا قسەکردن زیاتر بە نووسینە، قسەی نووسینیش هەر کەسێک و بەلای خۆیدا دەیشکێنێتەوە و زۆرترین جار بە نەرێنی لێک دەدرێتەوە، لەبەر ئەوەی لە کاتی قسەکردنی بەرەورووو (زمانی جەستە و تۆنی دەنگ) کاریگەریی هەیە لە دەربڕیندا، بۆیە دەتوانرێت بەو دوانە مەبەستەکە بگەیەنرێت، بەڵام لە گرووپچات مەبەست ناگات، تەنانەت چەند زیاتریش بنووسیت ئەوەندە زیاتر کێشەکان گەورەتر دەبن، لەبەر ئەوەی تەنیا بە تێکست مەبەستەکەت دەردەبڕیت.

با لێرەدا بە نموونەیەکی بچووک باسی دروستبوونی گرفتێک بکەم: بۆ نموونە سبەی یەکێک لە مامۆستاکانتان کاری هەیە و نایەتەوە بەڵام چەند تەلەبەیەک ئەمە نازانن و تۆیش لە گوماندای کە دێتەوە یان نا. بۆیە شەو لە گرووپچات دەنووسیت «سبەی محازەرەی فڵان مامۆستا دەخوێنین» ئەم ڕستە ئەگەر بە دەنگ دەریببڕیت لەبەر ئەوەی تۆنی دەنگ و ئاوازی دەربڕینەکەت کاریگەریی هەیە، بۆیە هاوڕێکانت لە مەبەستەکەت تێ دەگەن کە تۆ بە مەبەستی پرسیار ئەوەت وتووە، بەڵام لە گرووپچاتەکەدا چونکە نیشانەی پرسیار (؟)ت بیر چووە، زۆربەی وا تێدەگەن کە ئەمە هەواڵێکە و تۆ وتووتە سبەی مامۆستا دێتەوە و محازەرە دەخوێنین. بۆیە هەندێک لە خوێندکارەکان وا تێ دەگەن و سبەی دێنەوە بۆ دەوام و هەندێکیش ئاگای لە قسەکانتان نەبووە و نایەتەوە، لەم کاتەدا گرووپەکە دەبێت بە دوو بەش ئیدی ناکۆکی دروست دەبێت، ئەویش بە هۆی هەڵەتێگەیشتن و لێکدانەوەی نووسینێکەوە.

ئەمەی باسم کرد نموونەیەکی بچووک بوو، مەرج نییە ڕێک بەو جۆرە ڕووی دابێت، بەڵام بۆ ڕوونکردنەوە و تێگەیشتن ئەو نموونەم هێنایەوە، دەنا زۆر کێشە و ناکۆکیی تر لە هەڵەتێگەیشتنی ئاوا بچووکەوە دروست دەبن، بۆ چارەسەرکردنی ڕێگای نەزانانە بەکاردێت کە ئەمەیش وادەکات کێشەکان قووڵتر ببنەوە.

بۆیە لە سەرەتادا باشترە لە زانکۆ کۆ ببنەوە و زیاتر لە زانکۆ قسە بکەن وەک لە گرووپچات و ئەگەر هەر بەکاریش هات، هەستگەلی نێگەتیڤی خۆت تێکەڵ بە گرووپچات نەکەیت، چونکە لەو کاتەدا کە تۆ هەستێکی نێگەتیڤت هەیە، بیرکردنەوەی نێگەتیڤانە دەنێریت و هەر بەو شێوەیەیش ئەنجام وەردەگریتەوە واتە بە نێگەتیڤی، بۆیە لەو کاتەی لە گرووپچاتدا قسە دەکرێت یان لەسەر باسێک موناقەشە دەکرێت، باشترە سەیری نامەکان و موناقەشەکان نەکەیت، چونکە لەو کاتەدا مێشکی تۆ بەدوای بچووکترین شتدا دەگەڕێت تا بە نەرێنی وەریبگرێت، بۆیە گەر بێتو سەیرت کرد، ئەوکات تۆ بە بەتاڵکردنەوەی ڕق و ئەو وزە قەتیسکراوەی کە هەیتە، بێ ئەوەی هاوڕێکانت ئاگادار بن لە هەستی تۆ، وەڵامدانەوەت دەبێت. بۆیە ئەوانیش بەرپەرچت دەدەنەوە و ئیدی دەبێتە کێشە و ناکۆکی.

# خودی خۆت بەرپرسیاریت

لەم بەشەدا باسی ئەو کێشانە دەکەم کە پەیوەندییان بە گرووپ و هاوڕێکانتەوە نییە، واتە کێشەیەک نییە لەگەڵ هاوڕێکانتدا، بەڵکو تەنیا خودی خۆت ئەو کێشانە دروست دەکەیت و خودی خۆت لێی بەرپرسیت. ئەویش چەند هۆکارێکن کە من لێرەدا ناوم لێ ناون ژەهر، بەڵی ئەو هۆکارانە وەک ژەهر وان. بەڵام سەرەتا پێش باسکردنی هۆکارەکان پێم باشە باسی ئەوە بکەین کە چۆن خودی خۆت دەتوانیت بەرپرسیاریت و بیرکردنەوەکانت کاریگەرییان دەبێت.

# بیرکردنەوەکانت وەک زنجیر وان

بیرکردنەوەکانی ئێمە وەک زنجیر وان. بەدوای یەکدا هاوشێوەکانی دێنێت، ئەگەر بەباشی و ئەرێنی بیر بکەیتەوە، ئەوا مێشکت کار لەسەر لایەنە ئەرێنییەکان دەکات و تەنیا ئەوانە دەبینێت. بەپێچەوانەیشەوە ئەگەر بیرکردنەوەت نەرێنی بێت، ئەوا مێشکت کار لەسەر شتە نەرێنییەکانی تر دەکات. بۆ نموونە ئەگەر تۆ بیرکردنەوەت بەرانبەر هاوڕێیەکت نەرێنی بێت، ئەم بیرکردنەوەت وا دەکات مێشکت هەموو چاکە و لایەنە ئەرێنییەکانی هاوڕێکەت بسڕێتەوە و تەنیا کار لەسەر نەرێنییەکان بکات. ئەم جۆرە بیرکردنەوەیەیش پەل دەهاوێت بۆ هاوڕێکانی تر کە لەو هاوڕێیەت نزیکن، بیرکردنەوەت بەرانبەر ئەوانیش نەرێنی دەبێت، تا وای لێ دێت چواردەورەکەت بەنەرێنی دەبینیت. لەم کاتەدا عەقڵی سۆزداریی تۆ دەکەوێتە کار کە ئەویش بەرەنگار دەبێتەوە، لە ئەنجامدا گرفت و ناکۆکی دروست دەبێت، ئێستا زانیت تەنیا بە بیرکردنەوە چیت دروست کرد؟! بەڵێ، بیرکردنەوەکانمان زۆر لەوە زیاتر هەڵدەگرن کە ئێمە باسی دەکەین، بیرکردنەوەکانمان کار لە باوەڕەکانمان دەکەن، باوەڕەکان قسەکان دێننە بوون، قسەکان کرداریان بە دوادا دێت، کردار و دووبارەکردنەوەی دەبێتە بەشێک لە کەسایەتیی ئێمە، کەسایەتییشمان چارەنووسمان دیاری دەکات.

ئێستا باسی ژەهرەکان دەکەین.

# ژەهری بەراورد

یەکێکی تر لە هۆکارەکانی درووستبوونی کێشە و ناکۆکی کە ئەمەیان پەیوەندیی بە خودی خۆتەوە هەیە و هەر خۆت بەرپرسیاریت لە دروستبوونی، ئەوەیە کە خۆت بە کەسانی تر بەراورد دەکەیت. عادەتەن بەراوردکردن لەسەر بنەمای کەمیی خۆت و گەورەیی کەسی بەرانبەردا دروست دەبێت، واتە زۆرینەی کات تۆ لە شتێکدا خۆت بە کەسێکی تر بەراورد دەکەیت کە ئەو شتە لە تۆدا کەمە و لە کەسی بەرانبەردا زیاتر هەیە. بەم جۆرەیش تۆ نائاگایانە ئەو پەیامە بە مێشکی خۆت دەدەیت کە تۆ لە فڵان بواردا، لە کەسی بەرانبەر کەمتریت. بۆ ئەم مەبەستەیش بۆ ئەوەی ئەو کەلێنە پڕ بکەیتەوە، لە ناخی خۆتدا بەرەنگاری دروست دەبێت و هەوڵ دەدەیت بەرەنگاری کەسی بەرانبەر ببیتەوە. ئەم بەرەنگارییە سەر دەکێشێت بۆ ڕق و ناکۆکی، بەم جۆرە بێ ئەوەی کەسی بەرانبەر ئاگای لە هیچ بێت، تۆ ڕقێکی ناوەکیت بۆ دروست کرد، ئەم ڕقەیش بڵاو دەبێتەوە -ئەمەیان لە دواتردا باس دەکەین-، بۆیە بۆ ئەوەی ژیانێکی بەختەوەر و دوور لە نیگەرانی بژین، پێویستە واز لە بەراوردکردن بێنین، چونکە ژیان هاوسەنگە. کەس لە کەس زیاتر نییە، هەر کەسێک لە بوارێکدا باشترە و لە بوارێکی تر ئاستی نزمترە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگییەکە.

لەوانەیە کەسێک لە کۆمپیوتەر و ماتماتیکدا زیرەک بێت، بەڵام لە زانینی زمانی بیانیدا ئاستی لاواز بێت، کەسێکی تر بەپێچەوانەوە لە زانینی زمانی بیانیدا باش بێت و لە کۆمپیوتەردا ئاستی نزم بێت. من چەندین کتێبم خوێندۆتەوە تا فێر ببم چۆن ببمە کەسێکی کۆمەڵایەتی، لە کاتێکدا لە کۆمپیتەردا شارەزام، بەڵام هاوپۆلەکەم بەبێ خوێندنەوەی کتێب کەسێکی کۆمەڵایەتییە، بەڵام لە کۆمپیتەردا ئاستی لاوازە، من بۆ ئەوەی بگەم بەوەی کەسێکی کۆمەڵایەتی بم، هەوڵ دەدەم، ئەویش بۆ ئەوەی لە کۆمپیتەردا شارەزا بێت، هەوڵ دەدات، واتە کاتێک تۆ خۆت بەراورد دەکەیت بە کەسێک لە بوارێکدا کە پێت وایە لەو بوارەدا نەقست هەیە و ئەو لە تۆ باشترە، هەر لەو کاتەدا شتانێکی تر هەن کە تۆ تێیدا ئاستت بەرزترە. ئەو کەسەی کە تۆ خۆتی لەگەڵ بەراورد دەکەیت، ئاوات بە ئەو ئاستەی تۆ دەخوازێت، کەواتە ژیان هاوسەنگە، دەگونجێت من لە شتێکدا کەموکورتیم هەبێت، بەڵام لە زۆر شتی دیکەدا ئاستم بەرزترە لە کەسانی دی. هاوپۆلەکەم بەپێچەوانەوە، لێرەدا بوارەکان جیاوازن، بەڵام کەس لە کەس زیاتر نییە. ئەو کاتەی کە تۆ خۆت بە کەسێکی تر بەراورد دەکەیت، لەوانەیە هەر لەو کاتەدا ئەو کەسە خۆی بە تۆ بەراورد بکات لە زۆر بواری تردا و پێی وا بێت، تۆ لەو باشتریت، بەڵام تۆ بە ئەمە نازانیت، ئەویش دوو هۆکاری هەیە؛ یەکەم، ئەو دەرینابڕێت. دووەم، تۆ کار لەسەر لایەنە سلبییەکانی خۆت دەکەیت. بۆیە خۆت لە بەراوردکردن بپارێزە، چونکە بەراوردکردن وەک ژەهر وایە بۆ مێشکت و پەیوەندییەکانت لەناو دەبات.

# ژەهری ڕەخنەگرتن

زاناکان و دەروونزانەکان دەیانویست بە دوای ڕێگایەکدا بگەڕێن کە یاسایەکی گشتی بدۆزنەوە، ئەو یاسایە بەبێ گوێدانە ڕەگەز، پلە و پایە، باری دارایی و هەر شتێکی دیکە، هەموو مرۆڤەکان بگرێتەوە و هەرکەس ئەو یاسایە پەیڕەو بکات، خۆشبەخت ببێت. ماوەیەک بەدوای یاسایەکی گشتیدا گەڕان، لە ئەنجامدا دۆزینەوەیەکیان کرد و ناویان نا یاسای «ت. ع. ت. أ.» کە کورتکراوەی «توقف عن تصيد الأخطاء» بوو بە مانای (لە ڕەخنە و هەڵەگرتنەکان دەست هەڵبگرە) دێت. وایان دانا ئەوەی پەیڕەوی ئەم یاسا بکات، خۆشبەخت دەبێت.

بەو شێوەیە هەڵسوکەوت بکە کە پێت خۆشە هەڵسوکەوتت لەگەڵدا بکرێت، خۆت دوور بگرە لە ڕەخنەگرتن.

دوو کەس دەچنە چێشتخانەیەک دوای ئەوەی نان دەخۆن، کەسی یەکەم بە ڕەخنەیەک دەست پێ دەکات و بە خاوەن چێشتخانەکە دەڵێت، «شێوەزاری ئەم ناوچەیەی ئێوە زۆر ناخۆشە!» بەڵام کەسی دووەم دوای قسەکەی ئەم دەڵێت، «دەستان خۆش بێت، خواردنێکی زۆر نایاب بوو، ناوونیشانەکەتان دەدەم بە هاوڕێکانیشم.» لێرەدا تێبینی بکە بۆ ڕۆژانی دواتر کە ئەم دوو کەسە دەچنەوە بۆ هەمان شوێن، ئایە کەسی یەکەم یان دووەم پێشوازیەکی گەرمتری لێ دەکرێت؟!

پێویستە خۆمان لە ڕەخنەگرتن بپارێزین، چونکە بە ڕەخنەگرتن وا لە بەرانبەرەکەمان دەکەین کە بکەوێتە بەرگریکردن لە خۆی. ئەمەیش وا دەکات بەرەنگار ببێتەوە، لە ئەنجامدا سەر بکێشێت بۆ بیرکردنەوەی نەرێنی و بە هەمان شێوە ئەویش کار لەسەر نەرێنیبوونەکە دەکات.

# ژەهری وشەی من

لەوانەیە تووشی کەسانێکی وا بووبێتیت، یان لە مەجلیسێکدا دانیشتبیت، ئەگەر کەسێک زۆر باسی خۆی بکات و وشەی «من» زۆر بەکار بێنێت، هەست دەکەیت لە دانیشتنەکە بێزار دەبیت، هەست دەکەیت کە ئەو کەسە دەیەوێت ستایشی خۆی بکات.

بۆیە پێویستە خۆمان دوور بگرین لە وشەی من، وشەیەکە بە درێژایی کات هاوڕێکانت لێ دەکاتە بەرەنگاربووەوەیەک، بێ ئەوەی هەستی پێ بکەیت، چونکە لەو کاتانەی تۆ وشەی من زۆر بەکار دێنیت، هاوڕێکانیشت هەست دەکەن تۆ لە شتێکدا لە ئەوان بەرزتریت، بۆیە لە ناخەوە هەوڵ دەدەن ئەم کەلێنەی خۆیان پڕ بکەنەوە، ئەویش بە چەند ڕێگەیەک دەبێت. زۆر جار ڕێگای یەکەم ئەوەیە کە ناڕاستەوخۆ دەکرێت ڕقیان بەرانبەر تۆ بۆ دروست ببێت، کە ئەمەیش خۆت دروستت کرد.

# کێشەی سۆزداری

زۆر لە خوێندکاران کە دێنە زانکۆ ئەم کێشەیان تووش دەبێت، بە بینینێک یان گوفتار و هەڵسوکەوتێک دەکەونە داوی پەیوەندیی سۆزدارییەوە. زۆربەی پەیوەندییەکانیش یەکلایەنەیە واتە کەسی بەرانبەر هەست ناکات کە ئەم پەیوەندییە هەیە، بۆیە بۆ لایەنێک دەبێتە کێشە و لایەنەکەی تریش هەست بە هیچ ناکات. بەپێی ئەو توێژینەوەیەی کردوومە زۆرێک لە خوێندکاران ئەم کێشەیان هەیە، لێرەدا ناچمە ناو قووڵایی بابەتەکەوە، چونکە ئەوە باسی ئێمە نییە، ئەوەی لەسەر من بوو، تەنیا پێناساندی کێشەکە بوو. لە ڕێگەی چەند تەکنیک و وەرزشێکی دەروونییەوە، باسی چۆنێتیی چارەسەرکردنی کرداریی ئەم کێشەیە دەکەم.

لەم بەشەدا باسی مێشک و بەشی نائاگاییم کرد، لەوانەیە لەسەر ئەو دوو چەمکە زانیارییەکی وات نەبێت. بە پێویستی دەزانم لە بەشی دووەمدا زانیارییەکی کورتت لەسەر ئەوە پێ بدەم کە چۆن کار دەکەن. چونکە ئەم باسە بۆ بەشەکانی دواتریش بۆ زاڵبوون بەسەر هەستەکانت و کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەکانت، پێویستت پێی دەبێت.

# بەشی دووەم

کاریگەریی بیرکردنەوە،
چۆن بیر بکەیتەوە،
هەر بەو شێوەیەیش ئەنجامەکەی
دەبینیت.

# مێشک چییە؟

مێشک گەورەترین و بەنرخترین بەخششە کە خودا بە مرۆڤی بەخشیوە، ئاڵۆزترین و پڕنهێنیترترین بەشە لە مرۆڤدا، کە ئەمەیش گەورەیی و زیرەکیی بەدیهێنەرەکەی دەسەلمێنێت. مێشک شوێنی دەستگرتنە بەسەر هەست و سۆزدا , و زانیاری، بیرکردنەوەکانمان و تەواوی ژیانمان ڕێک دەخات. مێشکی مرۆڤ لە دوو نیوەگۆ پێکدێت: نیوەگۆی لای ڕاست و نیوەگۆی لای چەپ، هەر نیوەگۆیەکیش فرمانێکی تایبەت بە خۆی هەیە، ئەڵبەتە باسکردن لە گەورەیی و نهێنیەکانی مێشک، زۆری دەوێت، بەڵام من لێرەدا کاتی تۆ بە ئەوەوە ناگرم. ئەمەی باسم کرد تەنیا زانیارییەکی کورت بوو، بەڵام ئەوەی پەیوەندیی ڕاستەوخۆی بە بابەتەکەی ئێمەوە هەیە، ژیری (عقل)ە.

# ژیری (عقل)

ژیری واتە بیرکردنەوەی ئێمە، هەر ئەو بیرکردنەوەیشە کە کۆنترۆڵی ژیانی ئێمەی کردووە، هەر بە بیرکردنەوە دەتوانیت کاریگەری لەسەر چواردەورەکەت دابنێیت، ئیشەڵڵا هەموو ئەمانە لە دواتردا بە دووردودرێژی باسی دەکەم، ئێستا با بزانین ئەقڵ چەند بەشە و کار و فرمانیان چییە؟

ئەقڵ دەکرێت بە دوو بەشەوە، ئەوانیش هەست و نەست یان ئاگایی و نائاگایی.

هەست: بریتییە لەو شتانەی کە لە ڕێگەی هەستەکانمانەوە هەستیان پێ دەکرێت، بۆ نموونە تۆ و هاوڕێکانت دەچنە ماڵی برادەرێکتان بۆ سەیرکردنی یاری، لەو کاتەدا تۆ لە ڕێگەی هەستی بینینەوە هاوڕێکانت و یارییەکە دەبینیت. لە ڕێگەی هەستی بیستنەوە گوێت لە دەنگی بێژەری یارییەکە دەبێت کە تام و چێژی بە یارییەکە بەخشیوە. دانیشتوون میوە دەخۆن لە ڕێگەی هەستی بەرکەوتن و تامکردنەوە چێژ لە میوەکە دەبەن، ئەم هەموو هەستە بەیەکەوە ئەوە لای تۆ دروست دەکەن کە بڵێیت هەستێکی خۆشم هەیە، ئەوەیە هەست.

# نائاگایی(نەست) چییە و لە چی بەرپرسیارە؟

زۆربەمان تا ئێستا وا تێگەیشتووین کە ئەقڵی مرۆڤ تەنیا یەک بەشە و هەر ئەوەیە کە بیری پێ دەکاتەوە و بەکاری دێنێت. بەڵام نەخێر، ئەقڵ دەکرێت بە دوو بەشەوە؛ ئەوانیش هەست و نەست، ئاگایی و نائاگایی، شعوور و لاشعوور یان وەعی و لاوەعی، بۆیە ئەگەر لەم کتێبەدا وشەکانی نەست، لاشعوور، لاوەعی و نائاگایی بە کار هاتن، ئەوا بزانە هەموویان و جیاوازییان نییە.

بەشی ئاگایی ئەو بەشەی ئەقڵە کە بەرپرسیارە لە زۆربەی کارەکانی ڕۆژانەمان، وەک بیرکردنەوە و کۆنترۆڵکردنی کردارە خۆویستەکانی لەش، وەک جووڵە، بیستن و بینین.

بەشی نائاگایی بەرپرسیارە لە کۆنترۆڵکردنی ئەو کردارانەی کە بە دەست خۆمان نیین، واتە خۆنەویستن، وەک، سووڕی خوێن، لێدانی دڵ، هەناسەدان، دەردانی هۆرمۆنەکان، خووەکان -پەنجەتەقاندن- یان زۆردووبارەکردنەوەی قسە.

بەشی ئاگایی ئەقڵ، لە یەک چرکەدا دەتوانێت زیاتر لە حەوت جۆر زانیاری وەربگرێت و لێکیان بداتەوە، بەڵام بەشی نائاگایی دەتوانێت لە یەک چرکەدا زیاتر لە دوو ملیار زانیاری وەربگرێت و لێکیان بداتەوە، واتە بەشی نائاگایی لە چاو بەشی ئاگاییدا توانایەکی بێسنووری هەیە.

# نائاگایی لە چی بەرپرسیارە؟

نائاگایی لە زۆربەی ژیانمان بەرپرسە، بەڵام ئەوەی کە پەیوەندیی بە بابەتەکەی ئێمەوە هەبێت لێرەدا باسی دەکەم، و ئەوانی تر تەنیا وەک زانیارییەکی کورت ئاماژەیەکیان پێ دەکەم.

بەگشتی بەپێی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی نائاگایی، دوو بۆچوون هەن:

یەکەم، دامرکاندنەوەی حەزە قەتیسکراوەکان، ئەوانەی باوەڕیان بەم بۆچوونە هەیە پێیان وایە کە نائاگایی تەنیا و تەنیا شوێنی قەتیسبوونی ئەو حەز و ویستانەیە کە ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەدا ناتوانین پێیان بگەین، بۆیە نائاگایی بە دوای دەرفەتێکدا دەگەڕێت تا ئەم حەزە خۆی ئاشکرا بکات. بۆ نموونە، تۆ لە ڕۆژدا لەگەڵ کەسێکدا ناکۆکیت هەیە و حەز دەکەیت تۆڵەی لێ بکەیتەوە، لە کاتی خەوتندا نائاگایی ئەم حەزەی تۆ بە شێوەی خەوبینین پێت نیشان دەداتەوە و لە خەودا دەبینیت کە تۆڵە لە کەسەکە دەکەیتەوە، بەم جۆرە ئەم حەزەت دادەمرکێتەوە یان زۆر جار ڕوویداوە بە تینێتی یان برسێتی خەوت لێ دەکەوێت لە خەودا دەبینیت کە ئاو دەخۆیتەوە یان لەسەر خوانێکی ڕازاوە دانیشتوویت نان دەخۆیت. هەر سەبارەت بە بۆچوونی یەکەم ئەوەی کە زۆر گرنگیی پێ دەدرێت، دامرکاندنەوەی حەزە جنسییەکانە، واتە ئەو حەزە جنسییانەی کە لە ڕۆژدا لە ناخماندا قەتیس بوون و ناتوانین پێیان بگەین ئەم جۆرەیان لە سەرەتای تەمەنی گەنجێتییەوە دروست دەبێت، بۆیە دیسان لە کاتی خەودا ئەم حەزە قەتیسبووە خۆی ئاشکرا دەکات و بەشێوەی خەوبینین حەزەکەت دائەمرکێتەوە، لە کۆمەڵگای ئێمەدا ئەم جۆرە خەوبینینە ناسراوە بە (شەیتانی بوون) یان (خەوی گەنجانە).

دووەم: نائاگایی کانگای داهێنان و بیری چاکە، بۆچوونی دووەم ئەوەیە کە نائاگایی شوێنی بیری چاک و داهێنان و کرداری چاکە و بەڵگەش بۆ ئەمە ئەو داهێنان و تازەگەرییانەیە کە فکرەکانیان لە خەوبینینێکەوە وەرگیراوە.

باسکردنی نائاگایی کاتێکی زۆری دەوێت، بەڵام بابەتەکەی ئێمە تەنیا پەیوەندیی بەوەوە هەیە کە لە خوارەوە ئاماژەی پێ دەدەم، ئەویش یەکێ لە کارەکانی نائاگاهییە.

یەکێک لەو کردارانەی نائاگایی لێی بەرپرسیارە، وەرگرتنی هاوشێوەکانە یان هێنانی هاوشێوەکان بەدوای یەکدا، ئەوەی کرۆکی باسەکەمە ئەم کردارەیە، لە نائاگایی ئێمەدا زۆر شت هەن قەتیس کراون بەڵام ئێمە پێیان نازانین، هەندێ لەو شتانە بەهۆی هاوشێوەکانیانەوە خۆیان ئاشکرا دەکەن، با بە نموونەیەک بۆت ڕوون بکەمەوە: ئێستا من داوا لە تۆ دەکەم بۆ ماوەی یەک خولەک بە ئارەزووی خۆت بیر لە شتێک بکەرەوە.

ئێستا دەپرسم: هەفتەیەک چەند ڕۆژە؟! بێگومان تۆ دەزانیت کە حەوت ڕۆژە، بەڵام ئایە لەو کاتەی کە من داوام لێ کردی بیر لە شتێک بکەیتەوە بیرت لە وەڵامی ئەو پرسیارە کردەوە؟! نەخێر... باشە چۆن زانیت؟

وەڵامی پرسیارەکەم لە نائاگایی تۆدا خۆی مەڵاس دابوو، بەڵام هیچ ڕێگایەک نەبوو بۆ ئاشکراکردنی، بەڵام لەگەڵ پرسیارەکەی من کە باسی هەفتە و ڕۆژم کرد یەکسەر نائاگاهیت هاوشێوەکەی دۆزیەوە کە هەفتە وەڵامەکەی حەوت ڕۆژە.

کەواتە بەشی نائاگایی یەکێک لە کردارەکانی ئەوەیە کە هاوشێوەکانی خۆی بەدوای خۆیدا دێنێت، لێرەوە دەچینە ناو باسەکە، باسێکی کاریگەریی نائاگایی دەکەم لەسەر هەڵسوکەوتی ڕۆژانە و بیرکردنەوەکانمان.

# وەهم و بیرکردنەوەی نەرێنی

لەوانەیە تۆ ڕۆژێک بەهۆی قسەیەک یان گرفتێکی بچووک یان تەنانەت وەهمێک کە خۆت بۆ خۆتی دروست دەکەیت، وا بیربکەیتەوە کە مامۆستایەکت ڕقی لێتە، لەم کاتەدا ئەم بیرکردنەوە نێگەتیڤانەی تۆ لە مێشکتدا دەچەسپێت، بەشی نائاگایی بەدوای بچووکترین هەلدا دەگەڕێت تا هاوشێوەکەی وەربگرێت، واتە نێگەتیڤ، پاش ئەم بیرکردنەوانەی تۆ، مامۆستا دێتە پۆلەوە و وەک ڕۆژانی ئاسایی محازەرەکەی شەرح دەکات، بەڵام بیرکردنەوەی تۆ چونکە بە نێگەتیڤی چەسپاوە، لەم کاتەدا بەدوای بچووکترین لایەنی نێگەتیڤدا دەگەڕێت تا زیاتر لە مێشکتدا بیچەسپێنیت، بۆ نموونە مامۆستا تۆ دەناسێت، ڕۆژانە لە کاتی وەرگرتنی ناوی ئامادەبووان کە تۆ دەبینێت، ناوت ناخوێنێتەوە، چونکە دەزانێت کە هاتوویت، تۆ لە ڕۆژانی پێشوودا کێشەت نەبووە، بەڵام لە ئێستادا کە ئەم بیرکردنەوە نێگەتیڤەت بەرانبەر مامۆستا هەیە، ئەو ناو نەخوێندنەوەی ئەمڕۆ بە نێگەتیڤی وەردەگریت و وا لێکی ئەدەیتەوە کە مامۆستا حسابت بۆ ناکات یان ڕقی لێتە، بۆیە ناوتی نەخوێندۆتەوە.

# دیسانەوە دەگەڕێینەوە بۆ گرووپچات...

وەک وتمان یەکێ لە کارەکانی (نائاگایی) ئەوەیە کە بەدوای هاوشێوەکەیدا دەگەڕێت، جارێکی تر بیینەوە لەژێر ڕۆشنایی ئەم بابەتەدا، بە نموونە باسی گرووپچاتەکە بکەین:

تۆ خۆت کێشەیەکی بچووکت هەیە یان تۆزێ بێتاقەتیت، لەم کاتەشدا ئەچیتە سەر گرووپچات و دەبینیت هاوڕێکانت قسە و باسیانە، ئیتر باسی زانکۆ بێت یان باسی تر، گرنگ ئەوەیە موناقەشە و قسە و باسە، لەم کاتەدا نائاگایی تۆ هاوشێوەکانی ئەو هەستەت وەردەگرێت کە هەتە، واتە ئەگەر لەم کاتەدا تۆ هەستت پۆزەتیڤ بێت، نائاگاهیت بەس پۆزەتیڤەکان دەبینێت و بە پێچەوانەوە، ئێستا وامان دانا تۆ بێتاقەتیت، کەواتە هەستت نێگەتیڤە و لە گرووپچاتیش سوعبەت و قسە و باس دەبینیت، لێرەدا نائاگاهیت هەندێ لە قسەکان بە نێگەتیڤی وەردەگرێت و لەگەڵ هەستەکەی خۆت دەیکات بە یەکێک، و تۆ وات لێ دێت وا بیر دەکەیتەوە کە ئەو قسانە بە ناڕاستەوخۆ لەسەر تۆیە یان دژی تۆ قسە دەکەن، یەکسەر ئەم لێکدانەوەت لە مێشکدا دەچەسپێت و بەدوای ئەوەدا دەگەڕێیت چۆن وەڵامیان بدەیتەوە، بۆیە ئەگەر وەڵامت دانەوە ٪٨٠ وەڵامەکانت نێگەتیڤانەیە و بەم جۆرە ناکۆکی دروست دەکەیت.

# هۆکاری ناکۆکیەکە چی بوو؟

هۆکاری دروستبوونی ناکۆکی، تەنیا بیرکردنەوەی خودی خۆت بوو، بە هەڵە سەیرکردنی خودی خۆت لە چاوی ئەوانی دیکەوە، واتە خۆت بە بۆچوونی خۆت وات دانا کە کەسی بەرانبەرت یان هاوڕێکانت دژی تۆ قسە دەکەن، ئەم بیرکردنەوەیەت لە مێشکت چەسپ کردبوو و مێشکیشت هەوڵی دا بەرەنگاری ئەمە ببێتەوە، بۆیە بەو جۆرە وەڵامدانەوەیە تا ڕادەیەک خۆت بەتاڵ کردەوە لەو ڕق و قینەی لە ناختدایە. بەڵام دوای کاتێکی کەم بۆت دەرکەوت کە تۆ هەڵە بوویت و خۆت وات کرد کە ناکۆکی دروست بێت، ئەویش بەهۆی بیرکردنەوەی هەڵەی خۆتەوە. ئێستا دەزانیت بیرکردنەوە چەندە کاریگەری هەیە؟!

باشترین ڕێگا ئەوەیە تا بچووکترین هەستی نێگەتیڤت هەبێت، سەیری نووسینەکانی گرووپچات نەکەیت، چونکە زۆرترین جار ئێمە دژی خۆمان لێکدانەوە بۆ تێکستەکان دەکەین، ئەمە قسەی من نییە، بەڵکو ئەزموون و ڕای زۆر لە خوێندکارانە.

با لێرەدا دوو نموونەی زیندوو دەربارەی کاریگەریی بیرکردنەوەی نەرێنی بگێڕمەوە بەبێ ناوهێنان و ناساندنی بەشەکە، تەنیا بە شێوەی گێڕانەوە باسی دەکەم لەبەر نەزڕاندنی ناوی گرووپەکە.

بەسەرهاتی یەکەم: کەسێک دەگێڕێتەوە و دەڵێت، ئێمە لە گرووپەکەماندا زۆر گونجاو، ڕێک و تەبا بووین پێکەوە، بەڵام بە هۆکارێکی بچووک ناکۆکییەک کەوتە نێوان من و هاوڕێیەکەم. دوای ئەوە من لەگەڵ گرووپەکەمان گرفتێکی بچووکم بۆ دروست بوو، لەگەڵ ئەوەیشدا لە هەمان کاتدا من کارێکی بچووکم هەبوو، پێویستبوو سەرۆکی زانکۆکەمان ببینم و بۆ ئەو کارەم بچمە لای. شەو لە گرووپچاتی بەشەکەماندا داوای ئەوەم کرد کە یەکێک ڕێنماییم بکات بزانم سەرۆکی زانکۆ کەی کاتی هەیە خوێندکار ببینێت. دوای ئەوەی پرسیارم کرد، ئەو هاوڕێیەم کە لەگەڵ مندا ناکۆکیی هەبوو، زۆر بەتوندی وەڵامی دامەوە و وتی، من نازانم و خۆت پرسیار بکە، دواتر بە هاوڕێکانی وتبوو ئیلیاس بۆ ئەوە داوای بینینی سەرۆکی زانکۆی کردووە تا کێشەکانی گرووپەکەمانی پێ بگەیەنێت و ئەومان لێ هان بدات! ئەمە لە کاتێکدا کە من بۆ پرۆژەیەکی خۆم دەبوو بچمە لای سەرۆکی زانکۆ، و ئەوەی لە خەیاڵمدا نەبووبێت کێشەی گرووپ بوو، بەڵام هاوڕێکەم یەکسەر ئەم قسەیەی دروست کرد.

# با لێرەدا شیکردنەوەیەکی بچووک بۆ نموونەکە بکەین

لەم کاتەدا، واتە ئەو ماوەیەی کە ناکۆکی کەوتۆتە نێوان دوو کەسەکەوە، بەردەوام ئەم دوو کەسە بەرانبەر بە یەکتر بەنێگەتیڤی بیر دەکەنەوە و شەپۆلی بیری نێگەتیڤیش بۆ یەکتر دەنێرن. بەردەوام بەهەڵە بیر لە یەکتر دەکەنەوە، ئەمیش بە هۆی ئەو گرفتەی کە پێشتر دروست بووە. لێرەدا مێشک زۆربەی شتەکان بە سلبی وەردەگرێت و لێکی دەداتەوە، لەم نموونەیەی پێشوودا بۆت دەرکەوت کە ئیلیاس نییەتی پاک بوو و مەبەستی ئەوە نەبوو کە بۆ سکاڵا و گەورەکردنی کێشەی گرووپ بچێتە لای سەرۆکی زانکۆ، بەڵکو بۆ پرۆژەیەکی خۆی دەچوو، بەڵام چونکە سازگار پێشتر مێشکی وا بەرنامەڕێژ کرابوو کە بەسلبی بیر لە ئیلیاس بکاتەوە، بۆیە ئەو سلبییاتەی تێکەڵ بە تەواوی ژیانی کرد.

بەسەرهاتی دووەم: ئۆژین کوڕێکی بێدەنگ بوو، بەڵام بەهۆی هەڵەتێگەیشتنێکەوە لەگەڵ سارای هاوڕێی دەبێتە ناکۆکییان، ئەم ناکۆکییە ماوەی چوار مانگ دەخایەنێت، بەڵام پێش ناکۆکییەکە سارا و ئۆژین بڕیاریان دابوو کە سەرەتای ساڵی نوێ ڕێکخراوێک دروست بکەن. لەم کاتەی کە ناکۆکی لە نێوان سارا و ئۆژیندا دروست بووە، ڕێکخراوەکە دروست کراوە و سارا و ئۆژینیش هەردووکیان ئەندامێکی چالاکی ڕێکخراوەکەن. ڕۆژێک لە یەکێک لە کۆبوونەوەکانی ڕێکخراوەکەدا، ئەندامەکان بەرانبەر یەک دادەنیشن، ئۆژین و سارایش بەرانبەر یەک دادەنیشن. لە کاتی پێشکەشکردنی پرۆژەکانی خۆیدا، ئۆژین دەبینێت کە سارا دەست بە پێکەنین دەکات، ئیدی ئۆژین ئەم پێکەنینەی سارا بەنێگەتیڤی لێکدەداتەوە و وا بیر دەکاتەوە کە بە قسە و پرۆژەکانی ئەو پێکەنیوە و سووکایەتیی پێ کردووە. لە کاتێکدا سارا دەڵێت کە ئەو لەگەڵ هاوڕێکانیدا قسەیەکی خۆیان هەبووە و پێکەنیون، نەک بە پرۆژەکەی ئۆژین، بەڵام ئۆژین خۆی وا بیری دەکردەوە.

دیسان لەم نموونەیەیشدا تەرکیز بکە کە هەڵەبیرکردنەوە لە بەرانبەرەکەت چی دەخولقێنێت! ئۆژین هەموو وزە و توانای خۆی لەوەدا بەهەدەر دا تا بزانێت سارا بۆچی پێکەنیوە و سووکایەتیی بە پرۆژەکانی کردووە. لە کاتێکدا شتی وا بوونی نەبوو، بەڵام ئەوە تەنیا وەهمێک بوو ئۆژین بۆ خۆی دروست کردبوو و ئەوەندە بەقووڵی بیری لەوە دەکردەوە کە سارا بە پرۆژەکانی پێکەنیوە، ئەم بیرکردنەوەیەی لە مێشکیدا چەسپاندبوو بەبێ بوونی بەڵگە و ڕاستی. بەڵام وەک سارا خۆی وتی، ئەو لەگەڵ هاوڕێیەکی تریدا پێکەنیوە نەک ئەوەی بە ئۆژین پێکەنیبێت، نا، بەڵکو زۆر ڕێزیشی لێ دەگرێت.

کەواتە لەم دوو بەسەرهاتەوە بۆت دەرکەوت کە ئێمە چۆن بیر دەکەینەوە و چۆن ئەوەی بمانەوێت لە مێشکماندا دەیچەسپێنین. پاشان هەر ئەم بیرکردنەوە و وێناسازییەی خۆمانە کە دەبێتە هۆی ئەوەی ڕەنگدانەوەی لەسەر جەستە، ژیانمان و تەنانەت ڕەنگدانەوەی لەسەر چواردەورەکەیشمان هەبێت. بۆیە پێویستە بیرکردنەوەکانمان ڕێک بخەین و هەوڵ بدەین بیرە سلبییەکان بگۆڕین بۆ بیری ئیجابی، و بە دانانی خۆمان لە جێی ئەوی تر و دانانی هۆکار، باوەڕ بە مێشکمان بێنین.

لە بیرت بێت: «مێشکی ئێمە وەک پەرداخێکی بەتاڵ وایە، ئەگەر شیری تێ بکەیت، ڕەنگێکی سپی پیشانی ئێمە دەدات. ئەگەر چای تێ بکەیت، ڕەنگێکی ڕەش پیشانی ئێمە دەدات.» مێشکمان جیاوازی ناکات لەنێوان ڕاست و دروستیدا، بەڵکو هەر شتێکی وەرگرت، وەک خۆی کاریگەری دادەنێت. کەواتە هەمیشە بە بیری ئەرێنی پەروەردەی بکە تا ئەنجامی ئەرێنیت دەست بکەوێت.

# کاریگەریی باوەڕەکان

لە دکتۆر یان پەرستارەکان بپرسن: «ئێوە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ نەخۆشەکاندا دەکەن؟ بەتایبەت ئەوانەی کە ئازاریان هەیە و دەیانەوێت ئارام ببنەوە؟» زۆر بەسەرهات هەیە کە دکتۆرەکە چەند قەترە ئاوێک دەداتە نەخۆشەکە و پێی دەڵێت ئەمە ئارامکەرەوەیە و دەتخەوێنێت، پاش ماوەیەک نەخۆشەکە خەوی لێ دەکەوێت! لە کاتێکدا کە ئەوەی پێی درابوو، چەند قەترەیەک ئاوی ئاسایی بوو و ئارامکەرەوە بوونی نەبوو!

بەڵام دکتۆرەکە لەگەڵ پێدانی چەند قەترە لە ئاوەکە، ئەو باوەڕەی لای نەخۆشەکە دروست کرد کە ئەو قەترانە دەرمانی ئارامکەرەوەن، نەخۆشەکەیش ئەم باوەڕە لە مێشکی چەسپا و ڕەنگدانەوەی لەسەری هەبوو.

دەگێڕنەوە پیاوێک شەوێک لە ماڵی لادێییەک دەمێنێتەوە و شەو هەست بە خنکان دەکات، دەبینێت پەنجەرەکانی خانووەکە ناکرێنەوە، هەرچەند دەکات ناتوانێت پەنجەرەکان بکاتەوە، تا بە بۆکس دەکەوێتە پەنجەرەکان، لە ئەنجامدا یەکێک لە شووشەکان دەشکێنێت و هەست دەکات هەواکە گۆڕا! ئیدی ئەو شەوە بەئاسوودەیی خەوی لێ دەکەوێت، بەیانی کە خەبەری دەبێتەوە، دەبینێت پەنجەرەکان وەک خۆیان بەداخراوی ماونەتەوە و ئەو شووشەیەی ئەم شکاندوویەتی، شووشەی کتێبخانەیەک بووە نەک پەنجەرەکان. بەڵام ئەم پیاوە تەنیا بەوەی کە باوەڕی وابوو پەنجەرەکە شکاوە و هەواکە گۆڕاوە، ئیدی هەوای پاکی بۆ خۆی دابین کردووە.(•)

لەو دوو نموونەیەی سەرەوەدا دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە بیروباوەڕەکان کاریگەریی گەورەیان لەسەر تەواوی ژیانی ئێمە هەیە، بە هەر شێوەیەک بیر بکەیتەوە، هەر بەو شێوەیەیش ئەنجامەکەی دەبینیت. کەواتە هەمیشە ئەرێنی بیر بکەوە.

•دەقی ئەم بەسەرهاتە بە دەستکارییەوە لە کتێبی «بە بەرزایی هزرت باڵ بگرە» وەرگیراوە.

# کاریگەریی بیرکردنەوە لەسەر دنیای دەرەوەمان

هەڵسوکەوتی هاوڕێکانمان و دنیای دەرەوەمان ڕەنگدانەوەی دنیای ناوەکیمانە، واتە تۆ لە ناخی خۆتدا چۆن بیر بکەیتەوە، دنیای دەرەوەیشت بەو شێوەیە دەبێت. ئەگەر وا بیر بکەیتەوە کە خۆشەویستترین هاوڕێت بەنیگەتیڤی بیر لە تۆ دەکاتەوە، ئەم بیرکردنەوەیە لە ناخی خۆتدا بچەسپێنە، دەبینیت پاش ماوەیەک هاوڕێکەت هەڵسوکەوتی بەرانبەرت دەگۆڕێت و، چۆن بیرت لێ کردۆتەوە بەو شێوەیە هەڵسوکەوت دەکات. کەواتە ئەرێنی بیر بکەوە تا ئەنجامی ئەرێنییش وەربگریت، با بزانین چۆن دنیای دەرەوە ڕەنگدانەوەی دنیای ناوەکیمانە؟!

بیرکردنەوەی ئێمە چۆن کاریگەریی لەسەر خۆمان و شێوازی ژیان و تەنانەت جەستەیشمان هەیە، بەو جۆرەیش کاریگەریی لەسەر چواردەورەکەمان هەیە، دەتوانین بە کاتێکی کەمتر کاریگەری لەسەر خۆمان دروست بکەین، بەڵام لەوانەیە بۆ چواردەورەکەمان کاتێکی زیاتری بوێت. بەڵام هەرچۆن بێت، تۆ دەتوانیت بە بیرکردنەوەی ئەرێنی خۆت کاریگەریی ئەرێنی لەسەر چواردەورەکەیشت دروست بکەیت. واتە تۆ دەتوانیت بە بیرکردنەوەیەکی ژیرانە، وا بکەیت بەرانبەرەکەت و خەڵکی چواردەورت بە باش و ئەرێنی بیرت لێ بکەنەوە، کە ئەویش بیرکردنەوەیەکە لە ناخی خۆتەوە هەڵدەقوڵێت. پاشان ئەم بیرکردنەوەیە لە نائاگاییتدا دەچەسپێت و بڵاو دەبێتەوە، واتە بە دەستی خۆتە کە چۆن بێت، با بە نموونەیەک ڕوونی بکەینەوە:

لەبەر کرۆکی بابەتەکە و بۆ زیاتر تێگەیشتن، نموونەکە لەسەر زانکۆ دەهێنمەوە: تاقیی بکەوە ڕۆژێک بەیانی هەستە لە خەو، و وا بیر بکەوە کە هەموان ڕقیان لە تۆیە و کەس تۆی خۆش ناوێت. بەم جۆرە بە ڕێ بکەوە بۆ زانکۆ. لەوانەیە لە ڕێگادا لەناکاو مامۆستایەکت ببینیت کە تۆی زۆر خۆش دەوێت، بەڵام بە ڕێکەوت ئەو ڕۆژە مامۆستا ئاگای لە تۆ نییە و سەلامت لێ ناکات. لێرەدا تۆ یەکەم پەیامی نەرێنی بە خۆت دەدەیت و یەکەم تێڕوانینی بەرانبەرەکەت بە نەرێنی بە خۆت دەڵێیت: «ئەها من وتم هەمووان ڕقیان لێمە، ئەوەتا مامۆستا سەلامی لێ نەکردم!» بەم شێوەیە یەکەم بیرکردنەوەی نەرێنیت بۆ خۆت دروست کرد، کە ئەمەیش ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ ئەوەی ئەم بیرە نەرێنییە فراوان ببێت و هاوشێوەکانی وەربگرێت. پاش کەمێک دەچیت و دەگەیتە ناو زانکۆ و بیر لەم تێڕوانینە دەکەیتەوە کە خۆت بۆ خۆتت دروست کردووە، لە نزیک گرووپەکەتەوە چاوت بە هاوڕێیەکت دەکەوێت، ئەویش بە هۆی سەعیکردن یان بە هۆی سەرقاڵییەوە تۆ نابینێت. لەم کاتەدا دیسان تۆ لە چاوی بەرانبەرەکەتەوە، تێڕواننێکی نەرێنی بۆ خۆت دروست دەکەیت، بەبێ ئەوەی بەرانبەرەکەت ئاگای لە هیچ ببێت، بەم جۆرە تۆ بەم بیرکردنەوانە خۆت پرۆگرام دەکەیت و وا لە زیهنی خۆتدا دەیچەسپێنیت کە چواردەورەکەت ڕقیان لێتە و مێشکیشت ئەم بیرکردنەوەیە بە ڕاست وەردەگرێت، بۆیە ڕەنگدانەوە لەسەر تەواوی ژیانت دادەنێت.

پاشان تۆ بە شێوەیەکی خۆنەویستانە ئەم بیرکردنەوە نێگەتیڤانەی خۆت بە شێوەی شەپۆل و وێنەی مێشکی دەنێریت بۆ بەرانبەرەکەت، بۆ بەتاڵکردنەوەی ئەوەی کە لە ناخیشتا دروست بووە، هەوڵ دەدەیت بەرەنگار ببیتەوە. بەم جۆرە ئەو کاریگەرییە نێگەتیڤە لەسەر ئەویش دادەنێیت، ئیدی وردە وردە بە تێپەڕبوونی کات، ئەوەی کە تۆ تەنیا بە خەیاڵ و بیرکردنەوەی لای خۆت دروستت کرد، بڵاو بوویەوە و لای کەسانی چواردەورت جێگر بوو و بوو بە واقع. کەواتە هەوڵ بدە بیرکردنەوەکانت ڕێک بخەیت و هەمیشە ئەرێنی بیر بکەیتەوە.

کەواتە ببە بە ڕەنگدانەوەی ئەوەی دەتەوێت وەریبگریت. ئەگەر دەتەوێت خۆشەویستی وەربگریت؛ ئەوا خۆشەویستی ببەخشە. ئەگەر دەتەوێت ڕاستگۆیی وەربگریت، ئەوا ڕاستگۆیی ببەخشە. ئەگەر دەتەوێت ڕێزت بگرن، ڕێزیان بگرە. ئەگەر دەتەوێت دنیای دەرەوەت ڕەنگدانەوەیەکی ئەرێنیی هەبێت، ئەوا دنیای ناوەکیی خۆت بگۆڕە بۆ ئەرێنی. بیرکردنەوەکانت لە سلبییەوە بۆ ئیجابی بگۆڕە، چونکە بیرکردنەوەکانمان کاریگەرییان لەسەر خودی خۆمان و چواردەورەکەیشمان هەیە.

# شعووری گشتی

## بیرکردنەوەکانت فراوان دەبێت و بڵاو دەبێتەوە

هەندێ لە زاناکان پێیان وایە کە شتێکی دیکە بوونی هەیە بە ناوی «شعووری گشتی» واتە بیرکردنەوەکانی ئێمە دەچێتە ئەو شعوورە و لەوێوە بڵاو دەبێتەوە، بەبێ ئەوەی کەسی تر پەیوەندیی بەم بیرکردنەوەیەی منەوە هەبێت، پێی کاریگەر دەبێت. تاقیکردنەوەیەک بۆ ئەمە، وتەیەک یان دیمەنی فیلمێکە کە لە خەیاڵتدا دروست دەبێت، پاش ماوەیەک سەیر دەکەیت هاوڕێکانیشت دیمەنەکانی هەمان فیلم باس دەکەن. ئەم بیرکردنەوەیەی تۆ کاریگەریی لەسەر ئەوانیش هەبوو، بەبێ ئەوەی تۆ پەیوەندیت بە ئەوانەوە هەبووبێت، تەنانەت هەندێ جار ئێوە لە یەکتریش دوورن، بەڵام کاتێ شتێک لە خەیاڵی تۆدا دروست دەبێت و دەبێتە کردار، پاش ماوەیەک هەست دەکەیت کە هەمان سیفەت لە هاوڕێکانتدا یان کەسانی چواردەورتدا دروست بووە. لە ئەمەوە دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە بیرکردنەوەکانمان وەک شێوەی شەپۆل دەگوازرێنەوە لە ئێمەوە بۆ کەسانی تر و، بەپێچەوانەوە، لەبەر ئەوە دیسان پێویستە ئاگاداری بیرکردنەوەکانت بیت و هەمیشە ئەرێنی بیر بکەیتەوە.

کەواتە ئەوە بزانە تۆ بە بیرکردنەوەکانی خۆت دەتوانیت کاریگەری لەسەر چواردەورەکەیشت دابنێیت.

# تێڕوانینت بگۆڕە،
## هەموو شت دەگۆڕێت.

## لەبری بۆیاغ، چاویلکە لە چاو بکە،
## تێڕوانینت بگۆڕە.

دەگێڕنەوە کەسێک نەخۆشیی دەروونیی هەبوو، چوو بۆ لای دکتۆر تا چارەسەر وەربگرێت. دکتۆر پێی وت: «تۆ دەبێت لەمەودوا بۆ ماوەیەکی دیاریکراو هەموو شتەکانی چواردەورەکەت سەوز بێت و تەنیا ڕەنگی سەوز ببینیت.» ئیدی کابرا لەو ڕۆژە بە دواوە هەموو دەرگا، پەنجەرە و خانووەکەی بۆیاغی سەوز دەکات، گەڕەکەکەیان هەمووی بۆیاغ دەکات. دوای ماوەیەک باش دەبێت. دکتۆرەکە سەردانی دەکات و تووشی سەرسووڕمان دەبێت کە دەبینێت هەموو شتێکی ڕەنگ کردووە، پێی دەڵێت: «کابرا بۆ وات کردووە؟!» ئەویش وەڵامی دەداتەوە و دەڵێت: «تۆ داوات لێ کردم هەموو شتێک بە ڕەنگی سەوز ببینم.» دکتۆرەکە دەڵێت: «ڕاستە، بەڵام من نەموت هەموو شت بۆیاغ بکە، بەڵکو چاویلکەیەکی سەوزت لە چاو بکردایەت، هەموو شتەکانت بە ڕەنگی سەوز دەبینی!»

کەواتە لەو چیرۆکەی پێشووەوە بۆمان دەردەکەوێت کە گۆڕانکارییەکە ئاسانترە لەوەی بیرمان لێ کردووەتەوە، بەڵێ، پێویستە گۆڕانکارییەکە لە خۆمانەوە بکەین، بەو جۆرەیش تێڕوانینمان بۆ چواردەورەکەمان دەگۆڕێت.

# نائاگایی تۆ وەک منداڵ وایە، پێویستە نازی هەڵبگریت.

منداڵ لە سەرەتای تەمەنییەوە تا کاتی پێگەیشتن، پێش ئەوەی کاریگەریی دەوروبەری لەسەر دەربکەوێت، کەسێکی باوەڕبەخۆ و ئەرێنییە، هیچ شتێکی لا ئەستەم نییە، پێی بڵێ دەتوانیت فڵان کار بکەیت؟ ئەگەرچی ئەو کارەیش ئەستەم بێت، بەڵام ئەو بڕوا دەکات، بەڵام لەگەڵ تێکەڵبوون بە چواردەور و کۆمەڵگا زەین و بیرکردنەوەی سنووردار دەکرێت و وشەکانی «ئەستەم، ناتوانیت، نابێت، ناکرێت و نا»ی فێر دەکرێت. بۆیە زۆربەی دەروونزانەکان نائاگایی بەوە وەسف دەکەن کە وەک منداڵ وایە -وەک منداڵێکی سێ ساڵ- پێویستە چۆن گرنگی بە منداڵ دەدەیت، هەر بەو جۆرەیش گرنگی بە نائاگایی بدەیت و لە زۆر شت بیپارێزیت. ئێمە کاتێک لەگەڵ منداڵێکدا دانیشتووین سەیری فیلمێک دەکەین یان بە ڕێگادا دەڕۆین و ڕووداوێک دەبینین، یەکسەر لەو کاتەدا چاوی منداڵەکە دەگرین تا نەترسێت و کاریگەریی خراپی لەسەر نەبێت، کەواتە چۆن بۆ ئەو منداڵە پێویستە، لەگەڵ نائاگاییشدا پێویستە بەو جۆرە هەڵسوکەوت بکەین. چونکە نائاگایی بەشێکە لە کەسایەتیی ئێمە یان دەتوانم بڵێم هەموو کەسایەتیی ئێمەیە. لەبەر ئەوەی ئەو پەیام و کارتێکردنانەی کە دەچنە نائاگاییەوە، لەوێدا دەچەسپێن و ڕەنگدانەوەیان لەسەر تەواوی هەستەکان و باوەڕمان ، و دەبێت بە کەسایەتیمان.

لە هەندێ لە کتێبەکانی دکتۆر ئیبراهیم فەقێدا (خوا لێی خۆش بێت) نموونەیەک دووبارە دەکاتەوە، ئەویش ئەوەیە کە دەڵێت، ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت یان بۆتە هۆکاری دڵتەنگیی تۆ، ئیتر ئایە بۆ هۆکاری پەیوەندیی سۆزداری بێت یان نا. ئەو دەڵێت: وێنەی کەسەکە کە لە تیلیڤیزیۆنێکەوە دەردەکەوێت، بهێنە پێش چاوت. پاشان دوو گوێی درێژی وەک هیی کەروێشک بۆ دروست بکە، بەم جۆرە تۆ پێکەنین دەتگرێت، لەبەر ئەوەی نائاگایی تۆ ئەمەی بە ڕاست وەرگرت.

سەرەتا کە دەستم بە خوێندنەوەی بابەتی دەروونی کرد. منیش وەک هەر تاکێکی ئەم کۆمەڵگایە، شتەکەم پێ ڕاست نەبوو، بەڵام دەموت، بۆ ئەم نموونەیە دێنێتەوە؟ لە خوارەوە تێدەگەین بۆچی ئەو نموونەیە دێنێتەوە.

ئێمە پێویستە جیاوازی لە نێوان شعوور و لاشعووردا بکەین، هەستەکانمان ڕاستی و ناڕاستی لە یەکتر جیا دەکەنەوە، بۆیە بەئاسانی بڕوا بە هەموو شتێک ناکەن. بەڵام نەست وا نییە، ڕاستی و ناڕاستی لە یەکتر جیا ناکاتەوە، بەڵکو ئەوەی وەریگرت، وا دەزانێت ڕاستە. بە نموونە، ئەگەر کەسێک بێتە ژوورەوە بۆ لای تۆ و بڵێت لە فڵان شوێندا ئاگرێکی گەورە کەوتۆتەوە، لەوانەیە تۆ بڕوا نەکەیت، چونکە لێرەدا یەک هەستت بە کار هێناوە، کە ئەویش هەستی بیستنە. بەڵام ئەگەر وای وت و تۆیش وێنەکەیت لە تیلیڤیزیۆندا بینیت کە باسی دەکرد، لەم کاتەدا تۆ هەستی بینین و بیستنت بە کار هێناوە، بۆیە باشتر بڕوا دەکەیت، بەڵام ئەگەر بینیت ئەو کەسەی کە هەواڵەکەی بۆ هێنایت، گیانی بۆنی دووکەڵی لێ دێت، بەم جۆرە تۆ هەستێکی زیاترت بەکار هێنا و زیاتر باوەڕ دەکەیت کە ڕاستە. خۆ ئەگەر لەو کاتەدا گوێت لە دەنگی ئاگرکوژێنەوە بوو، ئینجا بەتەواوی بڕوا دەکەیت. بەڵام نائاگاییمان وا نییە، بەڵکو زۆر بەزوویی بڕوا دەکات، بۆیە پێویستە ئێمەیش ئەم هەلە بقۆزینەوە و لە سوودی خۆماندا بەکاری بێنین.

ئەگەر کەسێک تیلیڤیزیۆنی نەدیبێت، تۆ باسی تیلیڤیزیۆنی بۆ بکەیت و پێی بڵێیت ئامێرێک هەیە خەڵک پیشان دەدات و ڕووداوەکان بە ڤیدیۆوە دەگوازێتەوە، ئەو باوەڕ بەمە ناکات چونکە نەیبینیوە. بەڵام ئەگەر تیلیڤیزیۆنەکەت پیشان دا، باوەڕ دەکات، چونکە هەستێکی زیاتری بە کار هێناوە. بەڵام نائاگاییدا وا نییە، ئێمە ئەگەر توانیمان ئەوە لە نائاگاییدا بچەسپێنین کە ئامێرێکی وا هەیە، بەبێ بینین بڕوا دەکات.

لەو کاتانەی کە زیاتر نەست یان نائاگایی باڵادەستترە بەسەر هەست یان ئاگایی، نەست کۆنترۆڵی مرۆڤ دەکات، بە نموونە:

شەوە، کات درەنگە و گڵۆپ و ڕووناکییەکان کوژاونەتەوە، تۆ دانیشتوویت بەدیار فیلمێکی ترسناکەوە، دوای تەواوبوونی فیلمەکە ترسێکت بۆ دروست دەبێت و ناوێریت بچیتە دەرەوە، لە کاتێکدا تۆ زۆر دڵنیایت کە ئەوەی فیلمەکە ڕاست نییە، دڵنیایت کە ئەوە تەنیا سیناریۆیە. لێرەدا هەموو هەستەکانی تۆ دەزانێت کە فیلمەکە ڕاست نییە، بەڵام نەست ئەمە نازانێت، بەڵکو بە ڕاست وەریگرت و لەم کاتەدا نەست باڵادەستترە، بۆیە ئەم ترسەت بۆ دروست بوو. ئەمە کاری نائاگاییە کە لەم کاتەدا چالاکترە و هەموو ئەوانەی وەریدەگرێت بە ڕاست وەریدەگرێت بۆیە فیلمەکەی بە ڕاست وەرگرت و ترسەکەی کرد بە بەشێک لە کەسایەتیی تۆ.

بۆیە دەبێت ئێمە ئەم هەلە بقۆزینەوە و نائاگایی لە بەرژەوەندیی خۆماندا بە کار بێنین، ئەو ڕاست و ناڕاست نازانێت، لەبەر ئەوە با لە سوودی خۆماندابە کاری بێنین.

# بە تاقیکردنەوەیەک دەست پێ دەکەین.

لە شوێنێکدا دانیشە با هیچت لا نەبێت، چاو دابخە و خەیاڵ بکە کە ئێستا تۆ لە باخچەیەکدا دانیشتوویت و کۆمەڵێک میوەی جۆراوجۆرت لە بەردەمدایە، تۆ لەناو میوەکاندا میوەیەکی ترش هەڵدەگریت، بۆ نموونە کیوی. ئێستا چەقۆیەکت پێیە، کیویەکە قاژ بکە، پاشان خوێی پێوە بکە، ئێستا وردە وردە بیهێنە بۆ لای دەمت، قەپاڵێکی لێ بگرە و هەست بە ترشییەکەی بکە ...

ئێستا وەرەوە باری ئێستات، هەست دەکەیت کە دەمت ئاوی کردا!

لەم نموونەیەیشدا دیسان تۆ لە ڕێگەی هەستەکانتەوە زانیت کە ئەو میوەیە بوونی نییە، بەڵام لە نائاگاییتدا ئەم جیاکارییە لەنێوان ڕاست و ناڕاستدا نەکرا، بەڵکو یەکسەر بە ڕاست وەریگرت، پاشان ڕەنگدانەوەی هەبوو لەسەر هەست و ڕژێنەکان.

وەک دەروونزانەکان باسی دەکەن، لەناویشیاندا سیگمۆند فرۆید، نائاگایی بەشێکی گەورەی لە کەسایەتیی مرۆڤ پێک هێناوە کە دەکاتە ڕێژەی نەوەد لە سەت و تەنانەت لە هەندێ سەرچاوەدا وتراوە لەو ڕێژەیە زیاترە. لێرەدا ئەوەی گرنگە بیزانیت ئەوەیە کە نائاگایی بەشێکی گەورە و گرنگە لە کەسایەتیی ئێمە، نائاگاییە کە ئاراستەمان دەکات بۆ ئەنجامدانی کارەکان.

هەر بۆیە پێت دەڵێمەوە ئاگاداری ئەم منداڵە سێ ساڵانە بە، نازی هەڵبگرە و لە نەرێنیبوون بیپارێزە.

# بەشی سێیەم

چارەسەری کێشەکان

هیچ کێشەیەک نییە چارەسەری نەبێت،
ئەگەر کێشەیەک چارەسەری نەبوو, کەواتە کێشە
نییە.

# چارەسەری کێشەکان

ئەگەر کێشەیەک چارەسەری نەبێت، کەواتە ئەو کێشە لە بنەڕەتدا بوونی نییە، چونکە هەموو کێشەیەک چارەسەری هەیە.

# تۆ دەتوانیت

ئێستا زانیت کە بیرکردنەوەی نەرێنی چ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر دەروون، جەستە و تەواوی ژیانمان هەیە، کەواتە با هەوڵ بدەین ئەو بیرە نەرێنییانە بگۆڕین بۆ بیری ئەرێنی و وزەبەخش. بەڵێ دەتوانیت ئەو بیرکردنەوەیە کۆنترۆڵ بکەیت، ئیرادەی مرۆڤ زۆر لە کێشەکان گەورەترە، بۆیە تۆ دەتوانیت ئەوە بیت کە دەتەوێت، دەتوانیت ئەوە بگۆڕیت کە پێت وایە مەحاڵە. دەتوانیت ئەوە بگۆڕیت کە پێت وتراوە واقعە و ناگۆڕێت، خودای گەورە بە جۆرێک ئێمەی بە دی هێناوە کە ئیرادەیەکی بەهێزی پێ بەخشیوین تا بتوانین لە بەرانبەر کێشەکاندا پشوودرێژ بین و هەوڵ بۆ چارەسەرکردنیان بدەین. چونکە چارەسەرکردنەکەی سوود دەگەیەنێت بە خۆمان و چواردەورەکەیشمان. هەر بۆیە پەیامبەری خودا (دروودی خوای لێ بێت) لەم بارەیەوە فەرمانمان پێ دەکات بە هەوڵدان و کۆڵنەدان لەوەی سوودمان پێ دەگەیەنێت و دەفەرمووێت: «احرص علی ما ینفعک واستعن بالله و لا تعجز.» واتە: (سوور بە لەسەر ئەوەی سوودت پێ دەگەیەنێت، پشت بە خوا ببەستە و دەسەوسان مەبە.) (•)

کەواتە دەبێت بڕیار بدەیت کە سوور بیت لەسەر گۆڕینی بیرکردنەوەکانت، چونکە ئەوەیە کە سوود بە خۆت و بە چواردەورەکەیشت دەگەیەنێت، بڕیار بدە کە بیرکردنەوەت بگۆڕیت چونکە دەتوانیت، ئیرادەی تۆ زۆر لەوە بەهێزترە کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە، بڕیار بدە و ئێستا دەست بە گۆڕینی بکە.

• رواه مسلم

# چۆن بیرە سلبییەکان بۆ ئیجابی بگۆڕم؟

دوو بەسەرهاتەکەی پێشوو (بەشی دووەم) تاقی بکەوە و خۆت بخە جێی ئەو دوو کەسە کە بیرکردنەوەیان نەرێنی بوو. لە بەسەرهاتی یەکەمدا بیانوو بۆ کەسی بەرانبەرت بهێنەوە، واتە ئەو کە ئەو پرسیارەی کردووە، تۆ ئەرێنی لێکی بدەوە. بۆ نموونە، بڵێ: «بۆ ئەوە پرسیاری سەرۆکی زانکۆی لێ کردووم تا پرۆژەیەکی جوان پێشکەش بە زانکۆکەمان بکات، بە ئەوەیش هەم ناوی زانکۆ بەرز ڕادەگرێت هەم بۆ گرووپەکەی ئێمەیش جێگای خۆشحاڵییە» یان ئەو بیانوەی بۆ بێنەوە کە ئەو کەسە بۆیە پرسیاری سەرۆکی زانکۆی کردووە تا بیەوێت لەو ڕێگەوە چالاکییەک یان پێشانگایەک بکاتەوە، کە دووبارە ئەمەیش سوودی بۆ هەموومان دەبێت. ئاوا دەتوانیت بەم شێوەیە بیانوو بۆ کەسی بەرانبەر بهێنیتەوە یان هیچ نەبێت ئەرێنی بیری لێ بکەیتەوە.

بۆ بەسەرهاتی دووەم دەتوانیت بەم شێوەیە بیرکردنەوەت بگۆڕیت. بۆ نموونە، بڵێ: «سارا بۆیە پێکەنی، دیارە شتێکی بیرکەوتۆتەوە کە کاتی خۆی بۆتە جێی دڵخۆشیی ئەو یان ئەو لەگەڵ هاوڕێکانیدا بە زمانی جەستە قسەیان کردووە و خۆیان لە خۆیان تێدەگەن.» یان لایەنە باشەکانی پێشتری بهێنەوە یادت و ئەوەی بۆ بکە بە بیانوو و بڵێ: «ئەو کەسە پێشتر زۆر ڕێزی دەگرتم و ئێستایش ڕێزم دەگرێت، بەڵام لەوانەیە لەو کاتەدا بەسەرهاتێکی خۆی بیر کەوتبێتەوە و خۆی پێ نەگیرابێت بۆیە پێکەنیوە.» بەم جۆرە دەتوانیت بە چەندین شێواز بیانوو بۆ بەرانبەرەکەت بهێنیتەوە تا بەئەرێنی لە هەڵسوکەوت و قسەکانی بڕوانیت. دڵنیا بە ئەم بیرکردنەوە ئەرێنییانەیش کاریگەری لەسەر کەسی بەرانبەرت دادەنێن و ئەمەیش وا دەکات ئەویش ئەرێنی بیر لە تۆ بکاتەوە.

# لە چ کاتێکدا کێشەکانت چارەسەر دەکەیت!

پێشتر باسمان کرد کە کێشەکان چۆن و لە چییەوە دروست دەبن، ئێستا باسی ئەوە دەکەین کە ئەگەر کێشەیەک دروست بوو، چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەین. هەر بۆیە باشترین چارەسەر پێش هەموو شت ئەوەیە نەهێڵین کێشەکە گەورەتر و بارودۆخەکە خراپتر بێت.

# کێشەکان چۆن گەورە دەبن؟

سەرەکیترین هۆکار بۆ گەورەکردن و خراپترکردنی کێشەکان، هەوڵدانە بۆ چارەسەرکردنی، بەڵام بە ڕێگایەکی نەزانانە. لێرەدا کەسی مەبەست یان تۆ دەتەوێت بە قسەکردن لەگەڵ کەسی بەرانبەر، کێشەکەت چارەسەر بکەیت. (دەکرێت کەسێک بێت یان چەند کەسێک بن)، ئەگەرچی قسەکانت بەسوود و نەرم بن، بەڵام بەهۆی نەزانینی باری دەروونیی کەسی بەرانبەر، کات و شوێن، لەبری ئەوەی کێشەکە چارەسەر بکەیت، گەورەتری دەکەیت.

لە کاتی بوونی کێشە و گرفت چی دەکەیت؟

وەک وتم، تۆ بە بۆچوونی خۆت هەوڵ دەدەیت کە کێشەکەت چارەسەر بکەیت، بەڵام بە هۆی نەزانینەوە نەک ئەوەی چارەسەری ناکەیت، بەڵکو قووڵتری دەکەیتەوە. با نموونەیەکت بۆ بهێنمەوە، ئەم نموونەیە بە هەند وەرگرە! چەند جارێک بیری لێ بکەوە: بوتڵێک ئاوی خاوێن لەگەڵ پەرداخێک بێنە و لەسەر مێزێکی پاک دایانبنێ. با پەرداخەکە پڕ بێت لە چا، ئێستا بتڵە ئاوەکە بکە ناو پەرداخەکە تا بتڵەکە خاڵی دەبێتەوە، دەبینیت بتەڵەکە خاڵی بوویەوە، بەڵام پەرداخەکە پڕ بوو و هیچی تری نەگرت، بۆیە لەسەری ڕژا و مێزەکەیشی پیس و خراپ کرد، لە کاتێکدا ئاوەکە پاک بوو بەڵام لەگەڵ چایەکەدا تێکەڵ بوو، بۆیە ڕژا و مێزەکەی پیس کرد.

لەم نموونەیەوە وا دایدەنێین، قسەکانی تۆ ئاوی ناو بوتڵەکەیە، پەرداخەکەیش ناخی کەسی بەرانبەرتە و چایەکە بیرکردنەوەکانیەتی -زۆربەی جار هەستە نێگەتیڤەکانی-، مێزەکە ئەو گرفتەیە کە دروست بووە. بینیت تۆ توانیت قسەکانی خۆت بکەیت، خۆت خاڵی کردەوە و قسەکانی خۆتت کرد، بەڵام شوێنی خۆی نەگرت، چونکە ناخی کەسی بەرانبەر پڕ بوو ئیدی و هیچی تری نەگرت. ئەگەرچی قسەکانی تۆ زۆر چاک و باش بن، ئەگەرچی قسەکانت وەک ئاوەکەی ناو بوتڵەکە پاک بن، کەچی شوێنی مەبەست ناگرن و لەگەڵ بیرکردنەوە نێگەتیڤەکانیدا تێکەڵ دەبن. چونکە ناخی کەسی بەرانبەر پڕە و ئەگەر قسەکانت بکەیت، ئەوکات وەک نموونەکە، کێشەکانت کە لە نموونەکەدا مێزەکەیە پیستر و خراپتر دەبێت. بۆیە باشترین چارەسەر ئەوەیە لێ جارێ لێبگەڕێیت تا پەرداخەکە بەتاڵ دەبێتەوە، واتە تا کەسی بەرانبەر ناخی بەتاڵ دەبێتەوە، ئیدی ئەو کاتە قسەکانی تۆ کاریگەرییان دەبێت. ئەوسا تۆ دەتوانیت ئەو کاریگەرییە لەسەر بەرانبەرەکەت دابنێیت کە دەتەوێت.

# هونەری چارەسەرکردنی کێشەکان

دوای ئەوەی باسی ئەوەمان کرد کە کێشەکان چین و چۆن دروست دەبن و هەندێکیان بۆ دروست دەبن، پاشان ئاشنا بوویت بە کاریگەریی بیرکردنەوەی نەرێنی، دوای ئەوەی زانیت چۆن بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت، ئێستا کاتی ئەوە هاتووە فێر ببیت چۆن کێشەکان چارەسەر بکەیت. چارەسەرکردنی کێشەکان زیرەکی و لێهاتووییەکە هەموو کەس دەتوانێت پێی بگات، توانای تۆ لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا وا دەکات کە زیاتر متمانەت بە خۆت هەبێت و زیرەکتر بیت لە دۆزینەوەی چارەسەردا.

# هونەری دەربڕین بۆ چاندنی وشەی ئەرێنی

چۆنیەتیی دەربڕین و هەڵبژاردنی کات و شوێنی گونجاو، کاریگەرییان لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا هەیە، دەتوانیت لە ڕێگەی هونەری دەربڕینەوە وا بکەیت کە بەرانبەرەکەت ئەرێنی بێت و زووتر بگەن بە ئەنجام، ئەویش بە تەکنیکێکی زۆر سادە کە ئەوەیە: «پرسیاری سادە لە بەرانبەرەکەت بکە، با سوور بزانیت وەڵامەکەی بەڵێیە.» بەڵام وا باشترە کەسی بەرانبەر هەست نەکات. ئێمە بۆچی ئەم تەکنیکە بە کار دێنین؟ بۆ ئەوەی وا لە کەسی بەرانبەر بکەین کە لە دەربڕیندا بەئەرێنی دەست پێ بکات. بەم شێوەیەش مێشکی زیاتر کار لەسەر لایەنە ئەرێنییەکان دەکات و وا دەکات زیاتر وشە ئەرێنییەکان بێتەوە ناو بیرکردنەوەکانی. بەم شێوەیە تۆ بە شێوەیەکی ئاسان توانیت وا لە بەرانبەرەکەت بکەیت کە ئەرێنی بێت.

ئێستا کە تۆیش ئەرێنییت، واتە دوو کەسی ئەرێنی دەیانەوێت کێشەیەک چارەسەر بکەن، بۆیە لێرە بە دواوە بە چەند هەنگاوێک باسی هونەری چارەسەرکردنی کێشەکان دەکەم.

لێرەدا بە چەند هەنگاوێک فێر دەبیت کە چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشەکاندا بکەیت و چۆن چارەسەریان بکەیت.

سەرەتا و پێش هەموو شت زمانت پاراو بکە و وشە نەرێنییەکان تەرک بدە، هەوڵ بدە لە کاتی قسەکردندا هیچ وشەیەکی نەرێنی بە کار نەهێنیت، بەڵکو لەبری ئەوە وشە و دەستەواژەی ئەرێنی بە کار بهێنە. لەگەڵ دەستەواژەکاندا زمانی جەستە بەکار بهێنە، چونکە زمانی جەستە کاریگەریی خۆی لەسەر کەسی بەرانبەر هەیە. ئێستا بەپێی ئەم هەنگاوانە بڕۆ:

هەنگاوی یەکەم: کێشەکە بەتەواوی بناسێنە، واتە بزانە چییە و لێی تێبگە و شیی بکەرەوە.

هەنگاوی دووەم: شتە لاوەکییەکان وەلا بنێ، هەندێ گرفتی لاوەکی و بچووک هەن وەلایان بنێ و باسیان مەکەوە. بۆ نموونە: تۆ لەگەڵ هاوڕێیەکتدا کێشەت لەسەر بابەتێک هەیە، لەم کاتەدا کە خەریکی چارەسەرکردنی ئەم کێشەیەیت، تەرکیزت لەسەر کێشە سەرەکییەکە بێت، نەک ئەوەی باسی هەندێ گرفتی لاوەکی بکەیت، وەک ئەوەی بڵێیت، « فلان کەس ئەو ڕۆژە سەلامی لێ نەکردم›› یان« قسەیەکی وات کرد»، پێویستە ئەم گرفتە بچووکانە لە بیر بکەیت و کار لەسەر چارەسەری کێشە سەرەکییەکە بکەیت.

هەنگاوی سێیەم: دۆزینەوەی هۆکاری کێشەکە. هەندێ جار هەر ئەم خاڵە خۆی دەتگەیەنێت بە چارەسەر، واتە هۆکاری کێشەکە بدۆزەرەوە کە چییە؟ چۆن ڕووی دا؟ تا هۆکاری زیاتر بدۆزیتەوە، ئەوەندە چارەسەری زیاتر دەبێت.

هەنگاوی چوارەم: ئەو چارەسەرانە دیاری بکە کە لە تواناتدا هەیە ئەنجامیان بدەیت، زۆرترین چارەسەر دابنێ و لەناویاندا باشترین هەڵبژێرە.
هەنگاوی پێنجەم: خۆت ئامادە بکە بۆ خراپترین دەرئەنجام کە ڕوو بدات، پرسیار لە خۆت بکە ئەگەر ئەم بڕیارەم جێبەجێ کرد، ئایە دۆخەکە خراپتر دەبێت؟ ئەگەری هەیە چی ڕوو بدات؟ ئایە ئامادەم ڕووبەڕووی خراپترین دۆخ ببمەوە ئەگەر ڕووی دا؟ پاش وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە ئینجا دەست پێ بکە و بڕیار بدە.
هەنگاوی شەشەم: دۆزینەوەی خاڵە هاوبەشەکان لە نێوان خۆت و کەسی بەرانبەردا، واتە بزانە لە چی خاڵێکدا هاوبەشن، واتە تۆ و کەسی بەرانبەر داواکاریتان چییە؟ تۆ چیت دەوێت کە کەسی بەرانبەر پێی ڕازی نییە؟ ئەو چیی دەوێت کە تۆ پێی ڕازی نییت؟ هەردووکتان چیتان دەوێت و چیتان ناوێت؟ کار لەسەر ئەم خاڵانە بکە، لەسەر ئەم خاڵانە ڕێک بکەون و پێیانەوە پابەند بن، پاشان هەڵسەنگاندنی بۆ بکەن.
هەنگاوی حەوتەم: بەرپرسیارێتیی ئەوە هەڵبگرە کە کێشەکانت چارەسەر بکەیت.
هەنگاوی هەشتەم: بڕیارەکانت هەڵبسەنگێنە کە ئایە باشن یان خراپ.
هەنگاوی نۆیەم: جێبەجێی بکە.

مەرج نییە ئەم خاڵانەی نووسیومن تۆ دەقاودەق لەبەریان بکەیت، بەڵکو ئەمە ڕێگایەک بوو بە چەند هەنگاوێک بۆم ڕوون کردیتەوە. ئەم هەنگاوانە ڕاهێنەرە گەورەکان دایانناوە. تۆ دەتوانیت بیر لە ڕێگای باشتر بکەیتەوە، چونکە تا زیاتر بیر لە چارەسەری کێشەکان بکەیتەوە مێشکت زیاتر کار دەکات و بیرۆکەی نایابتر بە مێشکتدا دێت.

# چارەسەرێکی ڕووحانی بۆ هەموو کێشەکان

ئەگەر هەر چارەسەر نەبوو، چی دەکەیت؟ چارەسەرێکی ڕۆحانی هەیە، بێگومان هیچ کێشەیەک نییە کە چارەسەری نەبێت و ئەو کێشە و گرفتانەیشی لە زانکۆدا لە نێوان هاوڕێکانتدا دروست دەبن، کێشە نین، بەڵکو لێکنەگەیشتنن. بۆیە پشت بە خوا چارەسەریان زۆر ئاسانە. من لێرەدا بەگشتی چەند ڕێگایەکی کاریگەرت پێ دەڵێم بۆ چارەسەری کێشەکانت. ئەو ڕێگایانە بگرە بەر، ئیشەڵڵا بەزوویی چارەسەری کێشەکانتی پێ دەکەیت.

بۆ هەموو کێشە و ناکۆکییەک تەنیا ئەوەندە بەسە کە بڵێم چارەسەرێکی ڕۆحانی هەیە.

بێگومان هیچ کێشەیەک بێچارەسەر نییە! ڕێگایەکی ڕۆحانی هەیە بۆ چارەسەری کێشەکان. لە کۆمەڵگای ئێمەدا لە منداڵییەوە زۆربەمان بەنەرێنی و ڕەشبینی پەروەردە بووین. کەم تا زۆر لە منداڵییەوە کێشەمان هاتۆتە ڕێ، بەڵام بەپێی ئەو کاتەی تیایدا ژیاوین پێمان وا بووە کە چارەسەری کێشەکە ئەستەمە. بێئاگا بووین لەوەی کە ئەمە بیرکردنەوەی ئێمەیە وای کردووە کە وا بزانین ئەستەمە. بەڵام چارەسەرەکەی بە نیسبەت گەورەکانەوە ئاسان بووە، دوو منداڵی تازەپێگرتوو هەموو کێشەکەیان ئەوەیە کە چۆن چەند پارچە یارییەک لەسەر یەک ڕیز بکەن و نەکەوێت.

بەڵام ئێمە گاڵتەمان بەو کێشەیە دێت، چونکە بە نیسبەت ئێمەوە ئاسانە، دوو گەنجی تازەپێگەیشتوو لەوانەیە گرفتێکی بچووکیان تووش ببێت، بەڵام دیسان ئەم گرفتەیش بە نیسبەت دایک و باوک و گەورەکانیانەوە چارەسەری ئاسانە، گەنجێکی پێگەیشتوو لەوانەیە کێشەیەکی هەبێت کە بە گەورەترین کێشەی بزانێت، بەڵام دیسان ئەم کێشەیەیش بە نیسبەت خزمە بەتەمەنەکانیەوە چارەسەری ئاسانە، ئەمانە بۆ وان! چونکە ئەو کێشەیەی تووشی ئێمە دەبێت بە نیسبەت خۆمانەوە گرانە، لەبەر ئەوەی ئەو توانا و زیرەکییەی بۆ چارەسەرەکەی پێویستە، لای ئێمە سنووردارە. ئیدی ئایە خۆی لە بنەڕەتدا سنووردارە یان وەهمە، ئەوەیان باسێکی ترە، بەڵام بە نیسبەت گەورەترەکان ئەو سنوورە بوونی نییە و زیرەکییەکە هەیە، باشە با لێرەدا بپرسم: کێ لە هەموو کەس گەورەترە؟ کێ چارەسەری هەموو کێشەکانی لایە؟ بێگومان خودای بەدیهێنەر! بەڵێ، خوای گەورە لە هەموان بەتواناتر و گەورەترە، باشە کەوایە، بۆ ئێمە داوا لە ئەو نەکەین؟ ئایە خودا زمانێکی جیاوازی هەیە و لێمان تێناگات؟ نەخێر، خودا لە هەموو زمانێک تێدەگات تەنانەت ئەو ئاواتانەیشی کە لە دڵماندایە و ناتوانین بە زمان دەریببڕین، ئەو لە نییەتی لێیان تێدەگات. کەوایە با داوا لەو بکەین و لە کاتە کاریگەرەکاندا نزا بکەین، بێگومان خودا وەڵاممان دەداتەوە.

# چارەسەرکردنی کێشەکانی بیرکردنەوەی خۆت

لە بەشی یەکەمدا باسی ئەوەمان کرد کە چەند کێشەیەک هەن سەر دەکێشن بۆ کێشەی تر. ئەم کێشانە پەیوەندییان بە کەسەوە نییە، بەڵکو لە ئەنجامی بیرکردنەوە و هەڵەی خۆتەوە دروست دەبن، بۆیە لەم بەشەدا باسی ئەوە دەکەین چۆن لە ڕێگەی چەند تەکنیک و وەرزشێکەوە ئەو بیرکردنەوانە لە ڕەگەوە هەڵبکەنین و چارەسەریان بکەین.

بیرکردنەوەکان چارەنووسمان دیاری دەکەن.

باڵندەیەک نەتوانێت بفڕێت، فڕین بە تاوان دەزانێت. باڵندەیەک فڕین نەزانێت ، قەفەس بە چارەنووس دەزانێت (•).

• نازانرێت قسەی کێیە.

کۆمەڵگای ئێمە بەگشتی زۆربەی ئەوەی بۆیان ناکرێت یان هەوڵی بۆ نادەن، دەیدەنە دەستی قەدەر و پێیان وایە کە ئەوە چارەنووسە، دیاری کراوە و نابێت بگۆڕێت. بەڵام ئەم چارەنووسەی کە بەو شێوەیە باس کراوە چارەنووس نییە، بەڵکو ئەوە وەهمێکە، دەنا چارەنووسێکی لەو شێوەیە بوونی نییە، بەڵکو ئەوە تێڕوانین بۆ چارەنووسە، واتە تێڕوانینی من بۆ شتێک کە پێم وا بێت بە دەست نایەت، مەرج نییە بەدەستهێنانی ئەو شتە مەحاڵ بێت، بەڵکو تەنیا بیرکردنەوەی من وایە کە مەحاڵە، واتە ئەمە تێڕوانینی منە بۆ ئەم شتە، بەڵام ئایە ئەمە لە ڕاستیدا مەحاڵە؟! نەخێر، بەڵکو ئەوە بیرکردنەوەی تۆیە کە سنووردارە، بۆیە دەتوانیت بە بیرکردنەوەکانت چارەنووست دیاری بکەیت. بیرکردنەوەکانمان بە چڕی و دووبارەبوونەوە، دەبنە قسە، قسەکانمان دەبنە کردار، کردارەکان بەشێکن لە کەسایەتیی ئێمە، کەسایەتیی ئێمە چارەنووسمان دیاری دەکات، بۆیە هەمیشە ئەرێنی بیر بکەرەوە، واقعێکی ئەرێنی دەخولقێنیت، تەنانەت ئەگەر ئێستایش ئەو بە ناو واقعە خولقابێت، هەوڵ بدە بیگۆڕیت، چونکە تۆ دەتوانیت ئەوە بکەیت.

# تەکنیکێک بۆ گۆڕینی بیرکردنەوەکانت

لێرەدا تەکنیکێکی کرداریت پێ دەڵێم بۆ چەسپاندنی بیری ئەرێنی لە نائاگاییتدا تا دەبێتە بەشێک لە کەسایەتیت. وەک لە پێشتردا باسم کرد، بەشی نائاگایی لە چەند کاتێکدا زۆر چالاکە، ئەوەی لێرەدا سوودی لێ دەبینین دوو کاتە. یەکەم، بە نزیکەیی دە خولەک پێش خەوتن. دووەم، بە نزیکەیی دە خولەک دوای لەخەوهەستان. لەم دوو کاتەدا نائاگایی چالاکە و ئامادەیە بۆ وەرگرتنی پەیام، بۆیە دەتوانیت بەم شێوەیەی خوارەوە پەیامی پێ بدەیت.

باشترە پەیامەکانت لە پەڕەیەکدا یان لە بەشی تێبینیی موبایلەکەتدا بە نووسراو هەبێت، لەبەر ئەوەی هەستی بینین و بیستن پێکەوە کاریگەرییان زیاترە لەسەر نائاگایی، بۆیە وا باشترە لەو دوو ڕێیەوە ڕاهێنانەکە بکەیت.

چەند پەیامێکی ئەرێنی بنووسە، وەک: «چوارەدەورەکەم منیان خۆشدەوێت، من کەسێکی سەرکەوتووم، من کەسێکی زیرەکم، من کەسێکی دڵخۆشم و تەندروستیم باشە.»

شەوانە دە خولەک پێش ئەوەی چاوت بچێتە خەو ئەم پەیامانە بەتەرکیزەوە بخوێنەوە و، لەگەڵ خوێندنەوەکەدا لە مێشکتدا وێنایان بکە. بۆ نموونە، کە دەڵێیت چواردەورەکەم منیان خۆش دەوێت، لە مێشکتدا وا وێنای بکە کە هاوڕێکانت بە بینینت دڵخۆشن.

بەیانیان دوای لەخەوهەستان، تا دە خولەک هەمان ڕاهێنان ئەنجام بدەوە. بە دەنگ نووسینەکان بخوێنەوە و تەرکیزت لای خوێندنەوەکەت بێت.

پاش ماوەیەک هەست دەکەیت کە ئەو پەیامانەی بە خۆتت داون، لە مێشکتدا جێگیر بوون و، بوون بە بەشێک لە کەسایەتیی تۆ.

# وەرزشی دەروونی بۆ لەبیرکردن

وەک لە بەشی یەکەمدا باسم کرد، یەکێک لە کێشەکانی خوێندکار ئەوەیە کە بەزوویی دەکەوێتە داوی پەیوەندیی سۆزدارییەوە، هەندێک جار پەیوەندییەکە یەکلایەنە، بۆیە باشترین چارەسەر لەم کاتەدا لەوانەیە لەبیرکردن بێت، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتییش بێت.

زۆر کات بوونی ئەو پەیوەندییە بە یەکلایەنە کێشە دروست دەکات، بۆیە باشترە بە لەبیرکردن چارەسەری بکەیت یان هیچ نەبێت لەبیرکرن تا کاتی تەواوبوونی ماوەی خوێندنەکەت، لێرەدا ڕێگایەکی کرداریت پێ دەڵێم بۆ لەبیرکردن و پشوودان بە مێشکت.

بە دە خولەک پێش خەوتن ئەم ڕاهێنانە بکە، لەو کاتەی کە لەشت خاو بۆتەوە و خەریکە چاوت دەچێتە خەو، چاوت دابخە و هەناسەیەکی قووڵ لە لووتەوە هەڵبمژە و بۆ ماوەیەک لە سییەکانتدا ڕاییبگرە و دواتر لە دەمەوە بیکە دەرەوە.

چەند جارێک بەم شێوەیە هەناسە هەڵبمژە و بیدەرەوە -لانی کەم زیاتر لە سێ جار-، لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا وا هەست بکە کە زیاتر لەشت خاو دەبێتەوە و لە دنیای دەرەوە دادەبڕێیت.

پاشان بە تەرکیزی تەواوە خەیاڵ بکە کە ئەو کەسەی خۆشت دەوێت لە بەردەمتدا وەستاوە. وردە وردە ئەو کەسە دوور دەکەوێتەوە. زیاتر دوور دەکەوێتەوە. تا وای لێ دێت لە بەرچاوت بچووک دەبێتەوە.

لەگەڵ هەر دوورکەوتنەوەیەک زیاتر و زیاتر هەست بە ئاسودەیی دەکەیت. زیاتر دڵت خۆش دەبێت.

بە مێشک پەیام بە خۆت بدە و بڵێ: «تا زیاتر ئەو دوور دەکەوێتەوە، منیش زیاتر ئەو لە بیر دەکەم، زیاتر بیرم دەچێتەوە. بە دوورکەوتنەوە و لەبیرکردنی دڵخۆش دەبم.» تا وای لێ دێت کە زیاتر بچووک بوویەوە تۆیش زیاتر لە بیرت نامێنێت.

بەم شێوەیە لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە تا دەگەیت بە ئەنجام.

# گرفتی وەرزشی دەروونی

گرفتی تەکنیکەکانی ڕاهێنانی بەرنامەی زمانەوانیی دەمار یان وەرزشی دەروونی لەوەدایە کە ڕاهێنانەکانی بە جۆرێک سادەن کە کەسێکی ئاسایی و کەمشارەزا لە بوارەکەدا بە شتێکی لاوەکیی دێتە پێش چاو، ئەویش بە هۆی سادەیی تەکنیکەکانەوە. بەڵام دوای دەرکەوتنی ئەنجامەکان ئینجا هەست بە کاریگەریی ڕاهێنانەکان دەکەیت.

# کێشە و بەربەستەکانی ژیان وەک خەونە ناخۆشەکە ببینە.

لەوانەیە زۆربەمان زۆر جار ئەو خەونانەمان دیتبێت کە خەونەکە بە کارەساتێکی ناخۆش یان ترسێک کۆتایی دێت و لە ئەنجامدا خەبەرمان دەبێتەوە. بینینی ئەم جۆرە خەونە بۆ ئەوەیە کە ژیانی تۆ لە مردن ڕزگار بکات! چۆن؟ لەو کاتەدا کە تۆ لە خەودایت، بەشێکی جەستەت سڕ بووە و خوێنی بۆ ناچێت، ئەگەر ئەم سڕبوونە بەردەوام بێت و خوێن بۆ ئەو بەشەی جەستەت نەچێت، ئەوا ئەگەری زۆرە گیان لە دەست بدەیت! بۆیە لەو کاتەدا مێشک سیناریۆیەک دروست دەکات و بە شێوەی خەونێکی ناخۆش یان ترسناک دەیبینیت تا خەبەرت ببێتەوە و ئەو بەشەی جەستەت لە سڕبووندا نەمێنێت. باشە بیر بکەرەوە ئەم خەونەی کە بینیت لە بەرژەوەندیی تۆدا بوو یان زیانی بۆت هەبوو؟ بێگومان وەڵامەکەی ئاشکرایە، لە بەرژەوەندیی تۆدا بوو. ڕاستە لەو کاتەدا کە خەونەکە دەبینیت هەستێکی ناخۆشت هەیە، بەڵام لە کۆتاییدا کە خەبەرت دەبێتەوە ئینجا هەست دەکەیت کە ئەو گرفت و ناخۆشییەی لە خەونەکەتدا بۆت دروست بووە لە بەرژەوەندیتدا بووە.

دەی کەواتە با ئێمە تەواوی ژیانمان ئاوا سەیر بکەین، وا حساب بکەین کێشە و بەربەستەکانی ژیانمان ئەو خەونە ناخۆشەیە، بۆیە با لەبری ئەوەی بمانوەستێنێت، با خۆمان هان بدەین بۆ بەردەوامبوون لە ژیان، ئەنجامدانی کاری چاکە و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی لایەنە ئەرێنییەکان.

# بەشی چوارەم

## زۆر بە ئاسانی ببە بە کەسێکی نموونەیی

# بۆ ئەوەی ببیتە کەسێکی نموونەیی، چی دەکەیت؟

ئەوەی لێرەدا گرنگە بپرسم، ئەوەیە تۆ دەتەوێت لە ماوەی ئەم چەند ساڵەی خوێندندا چی بکەیت؟! ئایە دەتەوێت ببیت بە کە هاوڕێکانت بە بنینت دڵخۆش بن، بە دیارنەمانت دڵتەنگ بن یان بەپێچەوانەوە بە ڕۆیشتنت دڵخۆش بن؟ بێگومان هەریەک لە ئێمە حەز دەکات بە باشە باس بکرێت و چواردەورەکەی بە بینینی دڵخۆش بن. ئەوەندە کاریگەریی ئەرێنی لەسەر چواردەورەکەی هەبێت کە بە جێهێشتنیان، هاوڕێکانی دڵتەنگ بن بۆی، نەک بڵێن سوپاس بۆ خوا کە ڕۆیشت!

ئایە دەتەوێت ببیت بە کەسێک کە دوای تەواوکردنی زانکۆ شانازی بەو ماوەیەی خوێندنتەوە بکەیت؟ ئایە دەتەوێت ببیت بە کەسێک کە جێدەستت دیار بێت؟

لەم بەشەدا کە کۆتا بەشی کتێبەکەیە بەکورتی باسی ئەوە دەکەم کە چۆن ببیتە کەسێکی نموونەیی، لەگەڵ هاوڕێکانتدا چۆن هەڵسوکەوت بکەیت. لەگەڵ مامۆستاکانت، زانکۆکەت و کەسانی چواردەورت چۆن مامەڵە بکەیت، تا ببیتە کەسێکی خۆشەویست و دوور لە کێشە و، ببیتە ئەو کەسەی کە هەموان حەز دەکەن وەک تۆ بن. بێگومان ئەوەیش بە چەند ڕێگایەک دەبێت لەوانەیە ئەمانەی من باسیان دەکەم بە شێوەیەکی سروشتی لە زۆر کەسدا هەبن، بێ ئەوەی هەستی پێ کردبێت، بەڵام لە هەندێ کەسدا ئەم تایبەتمەندییانە نین. بۆیە دەبێت بۆ خۆتی دروست بکەیت و لە ناخەوە پەرەی پێ بدەیت، تا ببیتە ئەو کەسەی کە بە ڕۆیشتنت ئەوەی لە دوای خۆت جێی دەهێڵیت، کارە باشەکان و نموونەیەکی جوان بێت لە کارەکانت.

# ئەتەکێتی مامەڵەکردن لە زانکۆدا لەگەڵ مامۆستاکان

وەک پێشتر باسم کرد، تۆ ئێستا لە ژینگەیەکی نوێ و قۆناغێکی نوێی خوێندندایت. ئەم قۆناغەیش تایبەتمەندیی خۆی هەیە. بۆیە کۆمەڵێ نەریتی ئامادەیی هەن پێویستە لێرەدا بیانوەستێنیت و تەرکیان بکەیت. یەکێک لەو نەریتانەی زۆر خوێندکار لە ئامادەییدا هەیەتی -بەتایبەت خوێندکاری کوڕ- ئەوەیە کە وڵامی مامۆستا دەدەنەوە. ئەم نەریتە نەک هەر زانکۆ، بەڵکو بۆ ئامادەییش شیاو نییە، بەڵام ئەگەر تا ئێستایش ئەو هەڵسوکەوتەت هەبووە، پێویستە لە ئێستا بە دواوە ئەوەت نەمێنێت. مامۆستا ئەگەرچی لەوانەیە لە ڕووی زانستییەوە زۆر زیرەکیش نەبێت یان لە هەندێ بابەتدا هەڵە بکات، چونکە ئەویش مرۆڤە و مرۆڤیش بێهەڵە نییە، بەڵام وا گریمان لە ڕووی زانستییەوە ئاستی زۆر باش نەبوو یان تۆ لە هەندێ بابەتدا باشتر بوویت، ئەمە بەو مانایە نایەت کە لە پۆلدا هەستیتەوە و دەنگ بەرز بکەیتەوە بەرانبەر مامۆستا و وا خۆت دەربخەیت کە تۆ دەزانیت و ئەو نازانێت. چونکە ئەگەر تەنانەت ئاستی زانستیشی زۆر بەرز نەبێت مامۆستا بە دوو شت لە تۆ گەورەترە. یەکەم، بە تەمەن لە تۆ گەورەترە بۆیە دەبێت ڕێز لە تەمەنی بگریت. دووەم، بە ئەزموون لە تۆ گەورەترە و ئەزموونێکی زیاتری لە خوێندندا هەیە و لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە زۆر لە تۆ گەورەترە بۆیە لەم سۆنگەیشەوە ڕێزگرتنی واجبە.

# پەیوەندیکردن بە مامۆستا لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە

وەک دەزانین لە ئێستادا کە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکار دێن و مامۆستاکانیش بێبەش نین لەم خزمەتگوزارییە، بەڵام ئەوەی پێویستە بیزانیت ئەوەیە کە هیچ یەک لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەتایبەت فەیسبووک، تۆڕێکی فەرمی نین بۆ پەیوەندیی زانستی، بۆیە ئەگەر بتەوێت پەیوەندی بە مامۆستاکەتەوە بکەیت ئیدی ئایە بۆ پرسیار بێت یان بۆ هاوکاریکردن لە توێژینەوە و پرۆژەی تر، وا باشترە لە ڕێگەی ئیمەیڵە تایبەتییەکەیەوە پەیوەندیی پێوە بکەیت، لەبەر ئەوەی ئیمەیڵ لە فەیسبووک فەرمیترە.

# کاری تایبەت بە نوێنەری گرووپ

سەرەتای دەستپێکردنی دەوام، گرووپ کۆ دەبێتەوە کەسێک دیاری، دەکەن وەک نوێنەری گرووپ کە کارەکانی گرووپ ئەم کەسە سەرپەرشتییان بکات، وەک، «هێنانی مەلزەمە، ڕێکخستنی کاتی تاقیکردنەوەکان، هێنانی خشتەی وانەکان، بردنی گلەیی خوێندکار بۆ مامۆستا و ...» بۆیە هەندێ کاری گرووپ هەن پێویستە نوێنەر بیانکات، نەک هەر خوێندکارێک بۆ خۆی بچێتە لای مامۆستا و پرسیار بکات یان داواکارییەکی هەبێت، بەتایبەت ئەو کێشە و گرفتانەی کە پەیوەندییان بە محازەرەکان و گرووپەوە هەیە. پێویستە پێشتر لە گرووپ کۆ ببنەوە و لەگەڵ نوێنەری گرووپدا قسە بکەن، پاشان نوێنەر بچێتە لای مامۆستا و قسەکانی ئێوەی پێ بگەیەنێت. بەڵام هەندێ کاری تایبەت هەن یان بۆ ئەنجامدانی پرۆژەیەک بۆ ئەوانە ئاسایییە ئەگەر خوێندکار بیەوێت بەتەنیا خۆی مامۆستا ببینێت، بەڵام بۆ ئەمەیش پێویستە پێشتر کاتی یەکتربینین لە مامۆستا داوا بکات.

# چۆنێتیی گەیاندنی ڕەخنە و پێشنیارەکانت

لە هەموو شوێنێکدا کەموکورتی و ناڕێکی هەیە، تۆ ئەگەر کەسێک بیت هەست بەو کەموکورتییانە بکەیت و هەوڵی چارەسەرکردنیان بدەیت، ئەوا تۆ کەسێکی هەست بە بەرپرسیارێتی دەکەیت و دڵسۆزیت بۆ ئەو شوێنەی تێیدا دەخوێنیت. بۆیە مافی خۆتە ڕەخنە بگریت، بەڵام ئەوە گرنگە کە بزانیت بە چ شێوەیەک ڕەخنە دەگریت.

# بەکارهێنانی تەکنیکی ساندویچ

بۆ گەیاندنی ڕەخنەکانت بە شێوازێکی جوان کە ئامانجەکەت بپێکیت، بەبێ ئەوەی هەستی کەسی بەرانبەر بریندار بکەیت، ڕەخنەکەت شوێنی خۆی بگرێت، تەکنیکێکمان هەیە ناسراوە بە تەکنیکی ساندویچ، تەکنیکی ساندویچ واتە گەیاندنی ڕەخنەکانت بە شێوازی «ڕستەی ئەرێنی-ڕستەی نەرێنی (ڕەخنەکە)-ڕستەی ئەرێنی»، واتە بۆ ڕەخنەگرتن لە بەرانبەر بە ڕستەیەکی ئەرێنی و ستایشکردنی کەسی بەرانبەر دەست پێ بکە، پاشان ڕەخنەکەت بگەیەنە و لە کۆتاییدا جارێکی تر بە ڕستەیەکی تری ئەرێنی کۆتایی بە باسەکەت بهێنە، بۆ نموونە:

من ڕەخنەم لە مامۆستایەکم هەیە، پێم وایە کە پرسیارەکانی گرانە، ئەگەر من بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بڵێم، «مامۆستا پرسیارەکانت گرانن.» بەم شێوەیە جگە لەوەی نەمتوانی ڕەخنەکەم بگەیەنم، بەڵکو مامۆستاکەم خستە حاڵەتێک کە بەرگری لە خۆی بکات، لەم کاتەدا ئەو بەرگری لە خۆی دەکات، لە هەمان کاتدا بیرکردنەوەی نێگەتیڤ و لەوانەیە هەستێکی خراپیشی بەرانبەر من بۆ دروست بێت. چونکە من وام لێ کرد کە ئەو بەرانبەر قسەیەک بەرگری لە خۆی بکات و بکەوێتە ڕەتدانەوەی من و سووربوون لەسەر بۆچوونەکەی. بەم جۆرەیش هەستێکی نێگەتیڤ لای من بەرانبەر مامۆستاکەم و بەپێچەوانەوە دروست دەبێت.

کەواتە با بێین ئەم جارە تاقیی بکەینەوە و بە تەکنیکی ساندویچ ڕەخنەکانمان بگەیەنین.

وەک پێشتر باسم کرد تەکنیکی ساندویچ واتە بە شێوەی «ڕستەی ئەرێنی-ڕستەی نەرێنی (ڕەخنەکە)-ڕستەی ئەرێنی»، واتە پێویستە سەرەتا بە ستایشکردن و بەکارهێنانی وشەی ئەرێنی باسەکە بکەینەوە، پاشان پێشنیاز و ڕەخنەکانمان بگەیەنین، دووبارە جارێکی تر بە شێوازی ستایشکردن و وشەی ئەرێنی کۆتایی بە باسەکە بێنین، بۆ نموونە:

لەسەر نموونەکەی پێشوو تاقیی دەکەینەوە، بەم شێوەیە بە مامۆستا دەڵێم، سەرەتا لە گرووپ لەبەرچاوی خوێندکارەکاندا پێی ناڵێم بەڵکو داوای ئەوەی لێ دەکەم کە پاش تەواوبوونی محازەرە بەتەنیا قسەی لەگەڵدا بکەم، پاش محازەرە دەچمە لای مامۆستا و پێی دەڵێم: «مامۆستا گیان ئەمساڵ وانەیەکی باشمان خوێندووە و زۆر بەجوانی وانەکانت باس کردووە، باش لێی تێگەشتووین، بۆیە دەستخۆشیت لێ دەکەم. بەڵام بۆ باشتربوونی ئاستی خوێندکارەکان و بۆ ئەوەی زیاتر حەزمان بۆ وانەکە هەبێت، پێم باشە شێوازی دانانی پرسیارەکان کەمێک ئاسانتر بێت تا بە هۆی خراپوەڵامدانەوەوە سارد نەبینەوە، هیوادارم پێشنیازەکەم وەربگریت، چونکە دەزانم تۆ هەموو ڕێگایەک تاقی دەکەیتەوە تا ئێمە دەربچین و جوان لە وانەکان تێبگەین.

سەیر بکە جیاوازیی ئەو دوو شێوازی گەیاندنی ڕەخنەیە چۆنە و جیاوازییەکەیان چییە. ئەگەرچی هەمان مەبەستیان هەیە، بەڵام ببینە ئەنجامی شێوازی گەیاندنەکەی چی دەخولقێنێت، بێگومان شێوازی دووەم شێوازێکی جوانتر و کاریگەرترە بۆ ئەوەی مامۆستاکە داواکە جێبەجێ بکات. بۆیە هەوڵ بدە نەک تەنیا زانکۆ، لە تەواوی بوارەکانی تری ژیانتدا، بۆ گەیاندنی ڕەخنە و پێشنیارەکانت، تەکنیکی ساندویچ بە کار بهێنیت.

# ئەتەکێتی مامەڵەکردن لەگەڵ هاوڕێکانتدا

هاوڕێکانت ئەو کەسانەن کە دەبێت زۆر ئاگادار بیت چۆن هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا دەکەیت، چونکە ئەوانن کە زیاتر لە خێزانەکەت لێتەوە نزیکن. بۆیە پێویستە بزانیت چۆن ڕێز لە هاوڕێکەت دەگریت و چۆن پەیوەندیی نێوانتان باشتر دەکەن کە لێوانلێو بێت لە ڕێز و هاوکاریی یەکتر، لەبەر ئەوەی زیاتر لێکۆڵینەوەکەم لەم بوارەدا بوو، بۆیە لەم بابەتە زیاتر دەمێنینەوە.

# یەکتربینینی سەرەتا

بەو جۆرە هەڵسوکەوت بکە کە حەز دەکەیت هەڵسوکەوتت بەرانبەر بکرێت.

تاقیی بکەوە، بچۆرە گرووپێک یان ناو کۆمەڵێ کەس، سەلام لە هەموویان بکە و تەوقەیان لەگەڵدا بکە، یەکەم کەسیان تەنیا بە وەڵامێکی ساردەوە بەخێرهاتنت دەکات، کەسی دووەم بە هەمان شێوە تەنیا وەڵامی سەلامەکەت دەداتەوە و بەساردی تەوقە دەکات. بەڵام کەسی سێیەم زۆر بەگەرموگوڕی وەڵامی سەلامەکەت دەداتەوە و تەوقەیەکی گەرمت لەگەڵدا دەکات، کۆمەڵێ قسەی جوان دەکات و زۆر بەجوانی بەخێرهاتنت دەکات. پاشان دوو ڕۆژی تر سەردانی هەمان ئەو ئەو کۆمەڵە کەسە دەکەیتەوە، ئایە کامەیان زیاتر چۆتە دڵتەوە؟ کامەیانت زیاتر خۆشدەوێت؟ کەسی یەکەم، دووەم یا سێیەم؟ بێگومان کەسی سێیەم. چونکە بەگەرموگوڕی بەخێرهاتنی کردیت و ڕێزی تەواوی لێ گرتیت، کەواتە تۆیش ئەگەر دەتەوێت کەسێک بکەیتە هاوڕێی خۆت، دەبێت پێش هەموو شتێ ڕێزی تەواوی بگریت، پاشان بەگەرموگوڕییەوە قسە بکەیت، بەخێرهاتنی بکەیت و تەعاروفی لەگەڵدا بکەیت. بەم شێوەیە دەچیتە دڵی بەرانبەرەکەتەوە.

بەو جۆرە قسە لەگەڵ هاوڕێکەتدا بکە کە پێی خۆشە نەک بەو شێوەیەی کە خۆت پێت خۆشە.

زۆر گرنگە کە ئاگاداری گفتوگۆ و قسەکانت بیت، بەتایبەت لەو کاتەی کە سوعبەت و قسەی خۆش دەکەیت، لەو کاتانەدا پێویستە بە جۆرێک قسە، سوعبەت و گفتوگۆ بکەیت کە سنووری بەرانبەرەکەت بزانیت و ڕێزی بگریت. بە جۆرێک قسە بکەیت کە هاوڕێکەت پێی خۆش بێت، نەک خۆت پێت خۆش بێت یان بۆ کەیفوەرگرتنی خۆت هەموو سنوورێکی قسەکردن ببەزێنیت بە ناوی سوعبەت و قسەی خۆشییەوە. بۆیە باشترە پێش ئەوەی کەسی بەرانبەر یان هاوڕێکەت ئاگادارت بکاتەوە خۆت هەست بەوە بکەیت و هەرگیز هەوڵ نەدەیت سنووری بەرانبەرەکەت ببەزێنیت. چونکە دوای ئەوە کەم کات داوای لێبوردن دەتوانێت دڵی بەرانبەرەکەت وەک سەرەتا لێ بکاتەوە، بۆیە پێش قسەکردن بیر لە ئەنجامی قسەکانت بکەوە، ئینجا قسە بکە.

# ئەوەی پەیوەندیی بە تۆوە نییە، تەداخولی مەکە

پەیامبەری خودا (دروودی خوای لێ بێت) دەفەرموویت: «لە جوانیی مرۆڤی موسوڵمان ئەوەیە، واز لە شتێک بهێنێت کە پەیوەندیی بەوەوە نەبێت.»

زۆر لام سەیرە زۆرمان خۆمان بە موسوڵمان و شوێنکەوتەی ئەو پەیامە پیرۆزە دەزانین، بەڵام کەم کەسمان لە کردەوەماندا ڕەنگی داوەتەوە، پەیامبەر (دروودی خوای لێ بێت) داوای ئەوەمان لێ ناکات لە ڕۆژی لەدایکبوونیدا بە ئەنواع شێوە یادی بکەینەوە، نەخێر. بەڵکو داوای ئەوەمان لێ دەکات کە بەڕاستی بیسەلمێنین یادی ئەو لە دڵ و دەروونماندا هەر ماوە، ئەویش بە ئەداکردنی وتەکانی لە کردەوەماندا، ئەگەر ئێمە لە هەڵسوکەوتمان لەگەڵ خەڵکیدا نەتوانین قسەکانی پەیامبەر جێبەجێ بکەین، ئیدی هیچ مانایەکی نییە کە بڵێین شوێنی ئەو کەوتووین، ئەم باسە زۆر هەڵدەگرێت. بەڵام مەبەستەکەی من لێرەدا ئەوەیە کە پێت بڵێم بۆ ئەوەی کەسێکی هاوسەنگ و دوور لە کێشە بیت، ئەوەیە کە واز لەو کارانە بێنیت کە پەیوەندییان بە تۆوە نییە، لە هەر جێیەکدا بیت، قسەیەک مەکە کە کردن و نەکردنی وەک یەکە یان کردنی خراپترە. قسەیەک مەکە کە هیچ جێ ناگرێت، شتێک مەڵێ کە پێویست ناکات بیڵێیت، پرسیاری نابەجێ و ئیحراجکەر لە هاوڕێکەت مەکە، پرسیاری زۆر مەکە و لە بابەتەکاندا زۆربڵێیی مەکە، ئەمە بە وەڵامدانەوەی کەسی بەرانبەر دەزانیت کە ئایە بەو پرسیارەت نیگەرانە یان نا. ئەگەر پێی خۆش نەبوو، ئیتر بابەت داخە و پرسیاری لێ مەکە.

# لە کاتی تووڕەبووندا، تەکنیکی «تووڕەبوون لەگەڵ کاغەز»دا بەکار بهێنە.

لە کاتی تووڕەبوونتدا زوو بڕیار مەدە، تەکنیکی (تووڕەبوون لەگەڵ کاغەز)دا بە کار بهێنە، ئەم تەکنیکە هەستەکانت کۆنترۆڵ دەکات و زۆربەی کات ناهێڵێت پەشیمان بیتەوە.

ئێمە زۆرکات وەختێک تووڕەین یان کێشەیەکمان لەگەڵ کەسە نزیکەکانماندا دەبێت. زۆر جار ڕووی داوە بە هۆی گرفتێکەوە کەوتبێتیتە لووتکەی تووڕەبوون، بۆیە زۆر قسە بە دەمتدا هاتووە لە قسەی ناشرین، جنێو و هەر قسەیەکی ڕەقتر تا تووڕەیی خۆتی پێ دامرکێنیتەوە. بەڵام دوای چەند خولەکێک، چەند سەعاتێک یا چەند ڕۆژێک، تەواو لە قسەکانت پەشیمان بوویتەتەوە بەڵام پەشیمانی دوای چی؟ کە کەسی بەرانبەرت بە قسە بریندار کرد؟! ئەگەر برینەکەی ئەو جەستەیی بێت، بە دوو ڕۆژ ساڕێژ دەبێت، بەڵام قسە لە یادەوەریی کەسەکەدا دەمێنێتەوە. جگە لەوەیش خۆت پێی نامورتاح دەبیت، بۆیە ئەم تەکنیکە بە کار بهێنە و بزانە چۆنە.

تەکنیکی توورەبوون لەگەڵ کاغەز، چی دەڵێت؟ گریمان تۆ لەگەڵ هاوڕێیەکتدا کێشەت هەیە، زۆر لێی توورەیت، حەز دەکەیت قسەی پێ بڵێیت، قسەی ڕەقی بە ڕوودا بڵێیت و لە چات قسەی ڕەقی لەگەڵدا بکەیت. باشە کاغەزێک بێنە لەگەڵ قەڵەمڕەساس و جافێک و لاستیکێک. وای دابنێ ئەو کاغەزە هاوڕێکەتە یان ئەو چاتەیە کە لەگەڵ هاوڕێکەتدا دەیکەیت. چی لە دڵتدایە لە قسەی ڕەق و بریندارکەر، بە قەڵەمڕەساس و جافەکە، بۆی بنووسە. ئینجا بۆ ماوەیەک وازی لێ بێنە. دواتر کە هاتیتەوە سەر خۆت، بێگومان پەشیمانیت، بەس ئای ئێستا چی دەکەی کە ئەو هەموو قسە ناخۆشەت کرد! پەشیمانیت؟ ئاسانە، وەرە بە لاستیکەکە بیکوژێنەوە، ئەی جافەکە خۆ ناکوژێتەوە! باشە ئەوەیشی نەکوژایەوە وەرەقەکە بدڕێنە. ئێستا چیت قازانج کرد؟ ئەو قسە و توورەییەی ناخت بەسەر کاغەزەکەدا ڕشت، دواتر کە لە قسەکانت پەشیمان بوویتەوە، توانییت بیکوژێنیتەوە، بەبێ ئەوەی دڵی کەس بریندار بکەیت.

# موناقەشە هاوڕێکەت بێزار دەکات

ساڵێک موناقەشەم لەسەر بابەتێک کرد، ئێستایش نەگەیشتینە ئەنجام، زۆر پێم سەیر بوو هاوڕێیەکم هەبوو لە بەشەکەمان، کە باسی شتێکمان دەکرد دوای دوو سێ جار باسکردن یەکسەر دەیوت: «تەواو، قسەکەی تۆ ڕاستە.» لە کاتێکدا زۆر جار ئەویش لەسەر حەق بوو، با بزانین بۆ وای دەوت!

لە دەمەقاڵە و موناقەشەدا، گەیشتن بە ئەنجام زۆر ئەستمە و براوەیش بوونی نییە. کەسی ژیر ئەو کەسەیە زوو بابەتەکە دابخات و واز بێنێت، چونکە لە کاتی بوونی موناقەشەدا، ئەگەرچی لەوانەیە تۆ لەسەر حەق بیت، بەڵام بە بەردەوامبوون وا لە بەرانبەرەکەت دەکەیت کە ڕقی بۆ دروست ببێت. ئەو وا دەزانێت تۆ دژی ئەو قسە دەکەیت و دەتەوێت بەو بڵێیت کە لەسەر حەق نییە، بەمەیش دڵی هاوڕێکەت لە دەست دەدەیت.

# موجادەلە و دەمەقاڵە مەکە

سەرەتا کە هاتبوومە داخلی تازە لەگەڵ هاوڕێکانمدا کەوتبوومە قسە و باس. شەوێ بەسوتفە باسی داهێنانەکانی زانای بە ڕەگەز سڕبی، نیکۆلا تێسلام دەکرد، هەر کە وتم گڵۆپ لە بنەڕەتدا فکرەی تێسلایە نەک ئەدیسۆن، هاوڕێکانم زۆریان لا سەیر بوو، چونکە هەمووومان وا تێگەشتووین کە گڵۆپ ئەدیسۆن دروستی کردووە. من زۆر لەسەر بۆچوونەکەی خۆم سوور بووم و بەڵگەم هەبوو، بەڵام هاوڕێکانم دەیانوت وا نییە. لەسەر ئەم باسە ماوەیەکی زۆر بوو بە موناقەشەمان، کەسمان بۆچوونی ئەوی ترمان پێ ڕاست نەبوو. لە کۆتاییشدا کەسمان سوودمان لە موناقەشەکان وەرنەگرت و بەڵکو هەندێ جار ناکۆکییشی لە نێوانماندا دروست دەکرد. تا ئێستایش نە ئەوان هاتنە سەر بۆچوونەکەی من نە من چوومە سەر بۆچوونەکەی ئەوان، چونکە هەردوولامان خۆمان بە ڕاست دەزانی.

موناقەشە و زیادڕۆیشتن لەسەر بابەتەکان، لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە هەردوو کەسەکە خۆیان پێ ڕاستە و وا دەزانن کە کەسی بەرانبەریان هەڵەیە. بێگومان ئەمەیش وا دەکات کە بەرگری لە خۆیان بکەن و درێژە بە بابەتەکە بدەن. بەڵام دڵنیا بە لە دەمەقاڵە و موناقەشەدا هەرگیز ناگەیتە ئەنجام، بۆیە باشترە واز لە موناقەشە بێنیت، چونکە جگە لەوەی ناگەیتە ئەنجام، کەستان نایەنە سەر قسەی ئەوی تر. کەستان خۆی بە هەڵە نازانێت، بۆیە لەمەوە زیادەڕەویکردن و تەنانەت دەگونجێت لە قسەکردندا سنووربەزاندنیش ڕوو بدات.

لە موناقەشەدا گەیشتن بە ئەنجام ئەستەمە، بەڵام براوە ئەو کەسەیە کە دەستپێشخەرە لە کۆتاییهێنان بە موناقەشە، تەنانەت ئەگەر لە بەرژەوەندیی خۆیشیدا نەبێت، بەڵێ، براوە ئەو کەسەیە کە زووتر واز بهێنێت.

# دان بە هەڵەی خۆتدا بنێ

خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت: ﴿**وَلَآ أُقۡسِمُ بِٱلنَّفۡسِ ٱللَّوَّامَةِ:** سوێند دەخۆم بە نەفسی سەرزەنشتکار.﴾ (القيامة:٢)

ئێستا دەپرسم ئایە داننان بە هەڵەی خۆتدا، بچووککردنەوەی خۆتە یان ئەوە کاری مرۆڤە مەزنەکانە؟ بێگومان داننان بە هەڵەی خۆتدا کارێکی زۆر گەورەیە و ئەمە وات لێ دەکات لووتبەرز نەبیت. بەم کارەت تۆ زیاتر گەورە دەبیت، خودای گەورە سوێند بەو نەفسە دەخوات کە لۆمەی خۆی دەکات لە کاری هەڵە و کەمتەرخەمیدا. باشە چی شتێک لەوە گەورەترە کە خودا سوێندی پێ بخوات؟! بۆیە داننان بە هەڵەکانتدا و ڕاستکردنەوەیان کاری مرۆڤە مەزنەکانە، بەپێچەوانەوە لەوانەیە تۆ وا هەست بکەیت بە سووربوون لەسەر هەڵەکەت دەبیتە کەسێکی گرنگ، نەخێر وا نییە، چونکە هیچ کەسێک کەیفی بە کەسی کەللەڕەق و خۆبەزلزاندا نایەت.

# درێژە بە بابەت مەدە و زیادەڕەوی مەکە

یەکێکی تر لە هەڵەکان کە پێویستە لێی دوور بکەویتەوە ئەوەیە کە درێژە بە بابەتەکان بدەیت و زیادەڕەوی بکەیت. زۆر بابەت هەن کە ناڕوونن یان کێشەیان لەسەر دروست دەبێت، پێویستە لە کورتی بیانبڕیتەوە، نەک درێژەیان پێ بدەیت. چونکە ئەم درێژەپێدانە کەسی بەرانبەر بێزار دەکات و تۆیش بە زۆربڵێییەکەت دەروونی خۆت نامورتاح دەکەیت. پاشان ئەو زۆربڵێییە دەبێتە هۆی ئەوەی کە گومانی هەڵە لای بەرانبەر دروست بکەیت، بەمەیش بیرکردنەوەی ئەو دەگۆڕێت و لە ناخەوە دەکەوێتە بەرەنگاربوونەوەوە. بۆیە پێویستە بابەتەکان لە کورتیدا ببڕیتەوە.

# ئەتەکێتی مامەڵەکردن لەگەڵ کارگوزارانی زانکۆدا

کارگوزارانی زانکۆ، ئەو کەسانەن کە پێویستە لە مامۆستاکان زیاتر ڕێزیان لێ بگریت. ئەوان وەک سەربازێکی ون کار دەکەن و ئەو کاتانەی تۆ دەڕۆیتەوە پشوو دەدەیت، ئەوانن کە پاکوخاوێنیی زانکۆکە ڕادەگرن. بۆیە وا بزانم هیچی تێ ناچێت ئەگەر جار جار لەبری ئەوان هیچ نەبێت هۆڵەکەی خۆتان پاک بکەنەوە یان ڕاڕەوەکان پاک بکەنەوە.

# چۆن گرووپەکەت دەکەیتە نموونەیی؟

هەر لە سەرەتای ساڵەوە زۆر لە خوێندکارەکان خۆیان بۆ یەکەمی گرووپ (ئەوائیل) داناوە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات و تێکەڵبوون بە بابەتەکان، ئەم هەستە لای زۆربەی کەم دەبێتەوە و لای هەندێک هەر نامێنێت، تەنانەت هەندێک لەو خوێندکارانە دەڵێن بە خولی دووەمیش دەرچین باشە. لێرەدا ئامۆژگاریت دەکەم کە لە سەرەتادا زۆر بەجددی بابەتەکان وەرنەگریت، تا لە کۆتاییدا زوو پەشیمان نەبیتەوە لە یەکەمبوون. بەڵکو وردە وردە کە چوویتە ناو بابەتەکانەوە، ئینجا دەست پێ بکە و پێشبڕکێی زیرەکی بکە و لەگەڵ هاوڕێکانتدا پرسیار شیکار بکە و وانەیان پێ بڵێرەوە. لە خوارەوە چەند ڕێنماییەکت دەکەم بۆ ئەوەی بتوانی خۆت و گرووپەکەت بکەیتە باشترین:

١. گرووپی خوێندن دروست بکەن، واتە لەناو خۆتاندا ببنە گرووپ.

٢. هەر گرووپێک هەر ڕۆژە و یەکێکتان وانەکان بە گرووپەکەتان بڵێنەوە، بەم جۆرە هەر کەسێکتان خۆی پێداچوونەوە بە بابەتەکە دەکات و هاوڕێکانیشی تێدەگەیەنێت.

٣. پێشبڕکێ بکەن: جیاواز لەو دوو خاڵەی سەرەوە، تەرکیز بخە سەر ئەم خاڵە، چونکە ئەمە باشترین ڕێگایە بۆ ئەوەی گرووپەکەت ببێتە باشترین و زیرەکترین گرووپ. لەناو خۆتاندا، واتە گرووپەکان، پێشبڕکێی یەکتر بکەن و هەر گرووپێکتان بۆ ئەوەی لەوی تر باشتر بن زیاتر هەوڵ بدەن، بەم جۆرە گرووپەکان دەکەونە پێشبڕکێی یەکترەوە، کاتێک دەزانیت زۆربەتان بەباشی لە وانەکان تێگەیشتوون و وەک یارییەک پێداچونەوەتان بە وانەکاندا کردووە.

# خزمەتکردن ڕێگایەکە بۆ قازانجی خۆت و خەڵک.

وەک پێشتر باسم کرد، قۆناغی زانکۆ ژینگەیەکی نوێیە و بە چەند شتێک لە قۆناغەکانی پێشتر جیا دەکرێتەوە. یەکێ لەو جیاکەرەوانە ئەوەیە کە لە زانکۆدا چالاکی، کۆڕی زانستی و وۆرکشۆپی زۆر دەکرێت، ئەو کەسانەیشی ئەمانە ڕێک دەخەن بۆ بەرژەوەندیی گشتی و بەهێزکردنی سی ڤیی خۆیانە. بۆیە تۆیش کە هاتوویتەتە زانکۆ، ئەوە بزانە کە زانکۆ هەلێکی باشە تا لێرەوە دەربکەویت و خزمەت بە خۆت و بە خەڵک بگەیەنیت و، کار و چالاکییەکانت بمێننەوە. هاوکات ئەزموونێکی زیاتر پەیدا بکەیت و سیڤییەکەت بەهێز بکەیت، بۆیە پێویستە لێرەوە هەوڵ بدەیت کە تواناکانت زیاتر پەرە پێ بدەیت و ئەوەی دەیزانیت ببیبەخشیت و لە هەر جێیەک بزانیت سوودت پێ دەگات، بچیت بۆ ئەوێ و زانیاری وەربگریت. لێرەدا باسی چەند ڕێگایەک دەکەم کە دەتوانیت بە هۆیانەوە سوود بە چواردەورەکەت بگەیەنیت:

یەکەم: بە ئەنجامدانی سیمینار و وۆرکشۆپ لە بوارە جیاوازەکان، تۆ دەتوانیت لانی کەم لەساڵێکدا دوو سیمینار بکەیت و لە ئێستایشدا ئەو دەرفەتە زێڕینە لە بەردەمتدایە کە لە زۆربەی بەشەکان لە ساڵی یەکەمدا وانەی ئەکادیمیک دیبەیت یان گفتوگۆی زانستی هەیە. دەتوانیت لەو وانەیەدا لانی کەم دوو سیمینار پێشکەش بکەیت، بەم جۆرە هەم خۆت بەدوای زانیاریدا دەگەڕێیت، هەم زانیارییش بە هاوپۆلەکانت دەبەخشیت.

دووەم: دەتوانیت لەگەڵ هاوپۆلەکانتدا کۆ ببیتەوە و بڕیار بدەن کە هەفتانە یان مانگانە پێداچوونەوە بە وانەیەکدا بکەن. لێرەیشدا تۆ دەتوانیت بەشێک لە وانەکە کە تێیدا باشیت بۆ هاوڕێکانتی دووبارە بکەیتەوە. لێرەدا دیسان تۆ سوودێکی یەکجار زۆر دەبینیت. یەکەم، لەبەر ئەوەی کە خۆت سەعیت تێدا کردۆتەوە. دووەم، لەبەر ئەوەی کە کارێکی مرۆڤانەت کردووە و یارمەتیی هاوپۆلەکانت دەدەیت.

سێیەم: دەتوانیت دوای ئەوەی لە خاڵی یەکەم و دووەمدا ئاستت بەرزتر بوو، تەواو ڕاهاتی لەگەڵ سیمینار و ترست لەوە شکا کە لە بەردەم خەڵکدا قسە بکەیت، ئێستا دەتوانیت ئەم ڕێگایەیش تاقی بکەیتەوە و جارێکی تر سوود بە خۆت و چواردەورەکەت بگەیەنیت. جگە لە بەهێزکردنی توانای خۆت لە ڕووی زانستی و مرۆییەوە بە پێشکەشکردنی سیمینار بۆ زیاتر لە بەشێکی زانکۆکەت، ئەم چالاکییەیشت لە پێگەکانی زانکۆکەتدا دەمێنێتەوە، پەڕەکانی زانکۆ لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و سایتی فەرمیی زانکۆ.

چوارەم: ئەنجامدانی چالاکیی جۆراوجۆر بە گرووپ، لێرەدا ناتوانم بە تۆ بڵێم چی بکەیت و چی نەکەیت، بەڵام تەنیا بەرچاوڕوونییەکت دەدەمێ و هەندێ ڕێگات بیر دەخەمەوە. چالاکییەکان زۆرن تۆ دەتوانیت چ فکرەیەکی جوانت لا دروست دەبێت و دەزانیت کە سوودی هەیە، دەتوانیت بە هاوپۆلەکانت بڵێیت کە پێکەوە ئەو چالاکییە ئەنجام بدەن، بەمەیش ناوی گرووپەکەت بەرز دەبێتەوە.

پێنجەم: بڵاوکراوە، زانکۆ ژینگەیەکی زۆر لەبارە بۆ گەیاندنی بیروبۆچوونەکانت، تۆ دەتوانیت لە ڕێگەی بڵاوکراوەوە ئەو فکر و بۆچوونەی هەتە بیگەیەنیت ئەویش بە دەرکردنی نامیلکە و گۆڤار، یاخود بە دروستکردنی گرووپ، کۆمەڵە و ڕێکخراو لەناو زانکۆ -بەئاگاداریی زانکۆ-

شەشەم: کتێب، نووسینی کتێبیش یەکێکی ترە لەو ڕێگایانەی کە دەتوانیت سوود بە خۆت و کۆمەڵگاکەت بگەیەنیت و ببێتە هۆی ئەوەی کە سیڤییەکەت بەهێز بکەیت و بیروبۆچوونەکانت بە سنوورێکی فراوانتر بگەیەنیت. ئەمە جگە لەوەی کە نووسین و بڵاوکردنەوەی کتێب هۆکارێکی زۆر باشن بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی زانکۆکەت لە ڕیزبەندیی زانکۆکاندا.

حەوتەم: توێژینەوە، بە ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی، دەتوانیت ئەو پرس و دەرگا داخراوانەی کە لە زانستدا ماونەتەوە یەکلاییان بکەیتەوە، بەم جۆرەیش دەتوانیت ئاستی خۆت و زانکۆکەت بەرزتر بکەیتەوە.

هەشتەم: ئەنجامدانی ڤیستیڤاڵ و چالاکی کرداری، دروستکردنی سیستم و جیهازی ئەلکترۆنی بۆ زانکۆ (بەتایبەت بۆ خوێندکارانی بەشە زانستیەکان)

نۆیەم: تۆمارکردنی ڤیدیۆی جۆراوجۆری زانستی یان ڕوونکردنەوەی بابەتێک بە ڤیدیۆ پاشان بڵاوکردنەوەی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا، لەبەر ئەوەی لە ئێستادا تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ڕێگایەکی زۆر باشن بۆ ناساندن و بڵاوکردنەوەی کارەکانت، ئەویش بە نووسینی ناوی خۆت و زانکۆکەت لەسەر ڤیدیۆکان پاشان بڵاوکردنەوەیان.

دەیەم: داهێنان، دەزانیت جیاوازیی نێوان من و تۆ و، ئەو داهێنەرانە چییە کە ئێستا تەواوی جیهانیان کۆنترۆڵ کردووە؟ جیاوازییەکە تەنیا ئیرادەیە. ئەوەی کە ئەوان هەیانە، هەمان ئەوەیە کە ئێمە نیمانە، بەهێزبوونی ئیرادەت وات لێ دەکات کە خۆت بە کەم نەزانیت و باوەڕت بە خۆت هەبێت کە بتوانیت داهێنان بکەیت، ئیدی داهێنانیش جۆری زۆرە، هەر لە دروستکردنی ئامێری میکانیکیی بچووکەوە تا دەگاتە دروستکردنی ئەپلیکەیشن و سیستمی گەورەی تێکنۆلۆژی.

ئەمانە چەند ڕێگایەکی سادە بوون، ڕێگای تر زۆر زۆرن، بەڵام من لێرەدا تەنیا فکرەکەم پێ دایت، تۆ دەتوانیت کاری زۆر جوانتر بکەیت و چالاکیی باشتر بکەیت.

# بەشداریی سیمینار و وۆرکشۆپەکان بکە

خوێندکارێک دەیوت ئێستا کە تەواوم کردووە، دەزانم کە ئەو سیمینارانەی بەشداریم تێدا کردوون لە هەریەکەیان بەشی خۆی سوودم وەرگرتووە، یەکێکی تر لە جیاوازییەکانی زانکۆ لەگەڵ قۆناغی ئامادەیی ئەوەیە کە لە زانکۆدا سیمینار و وۆرکشۆپی زۆر لە بوارە جیاوازەکاندا دەکرێت. بە ئامادەبوونت لەو سیمینار و وۆرکشۆپانە جگە لەوەی کە زانیارییەکی زۆرت دەست دەکەوێت، لە دواتریشدا دەتوانیت سیڤییەکەتی پێ بەهێز بکەیت.

# تۆ دەتوانیت ئاستی زانکۆکەت بەرز بکەیتەوە

سالانە لیژنەی ڕانکینگی زانکۆکان، ڕیزبەندیی زانکۆکان بلاو دەکاتەوە، زۆر خۆشە ئەگەر هەست بکەیت کە زانکۆکەت لە پلەکانی پێشەوەی ڕیزبەندییەکەدایە. باشە ئەگەر لە پلەکانی کۆتایی ڕیزبەندییەکەدا بێت، ناخۆش نییە؟ ناخۆش نییە بۆ تۆ لە زانکۆیەکدا بخوێنیت لە پلەکانی خوارەوەی ڕیزبەندیدا بێت؟ بێگومان بەڵێ ناخۆشە، کەواتە تۆ دەتوانیت وەک خوێندکار بەشدارییەکی کارات هەبێت لە بەرزکردنەوەی ئاستی زانکۆکەتدا، ئاستی زانکۆ بە چەند شتێک دیاری دەکرێت، ڕاستە زۆربەی ئەو پێوەرانەی ئاستی زانکۆ دیاری دەکەن، لە بەردەست مامۆستاکان و دکتۆرەکانی بەشەکەتدان، بەلام ئەوەیش بزانە خوێندکار ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە دیاریکردنی ئاستەکەدا، بۆیە دڵنیا بە تۆ دەتوانیت ئاستی زانکۆکەت بەرز بکەیتەوە و ئەو شانازییە بۆ خۆت و بۆ زانکۆکەیشت تۆمار بکەیت.

مەڵێ ئاستی زانکۆ بە من گۆڕانکاری تێدا ناکرێت، بەڵێ دەکرێت، بۆ چەندان خوێندکار لە دەرەوەی وڵات وەک مارک، ستیڤن و بیل گەیتس تا ئێستایش ناویان دیارە، بۆ مەگەر ئەمانە خوێندکار نەبوون؟! بەڵێ بەس چی وای کرد کە ئەمانە پێبگەن و تەواوی جیهان کۆنترۆڵ بکەن؟ ئیرادە! بەڵێ، ئیرادە! ئەوەی ئەوان هەیانە، هەمان ئەوەیە کە زۆرێک لە ئێمە نیمانە، ئەوان ئیرادەیان هەیە و باوەڕیان بە تواناکانی خۆیانە کە دەتوانن ئەوە بکەن کە دەیانەوێت، ئەوان کەسانێکی ئەرێنی و گەشبینن، بەلام لای ئێمە پێچەوانەی ئەو دوو هۆکارەیە کە وای کردووە هیچ نەکرێت، نەرێنی و ڕەشبینی.

# ئاستی زانکۆ لەسەر چی بەندە؟

چەند پێوەرێک هەن و هەر چالاکییەک بەپێی گرنگیی خۆی خاڵی لەسەرە و ئاستی زانکۆکەی پێ دیاری دەکرێت، بۆ نموونە لەو زانکۆیەدا چەند پرۆفیسۆر هەن؟ چەند توێژینەوە کراوە؟ مامۆستاکان چەند کتێبیان چاپ کردووە؟ سایتی فەرمیی زانکۆکە تا چەند چالاکە؟ لە ماوەی ئەو ساڵەدا چەند سیمینار و وۆرکشۆپ کراوە؟

ئەمانە و هەندێ پێوەری تر هەن کە خاڵیان لەسەرە و کاریگەرییان هەیە لەسەر بەرزکردنەوەی ئاستی زانکۆ، ئەوەی لەسەر تۆ پێویستە وەک خوێندکار، ئەوەیە کە لە چ ڕێگەیەکەوە دەتوانیت خزمەت بە خودی خۆت و زانکۆکەت بکەیت، تا جێدەستت دیار ببێت.

# کام ڕێگایان هەڵبژێرم؟

خوێندکاری بەڕێز! لە پێشتردا ئەوەی پێویست بوو بۆم ڕوون کردیتەوە کە ئاستی زانکۆکەت لەسەر چی بەندە و تۆ دەتوانیت گۆڕانکاریی تێدا بکەیت. ئەو ڕێگایانەیشم خستۆتە بەردەستت کە چۆن سوود بە خۆت و بە خەڵک بگەیەنیت و گۆڕانکاری لە ئاستی زانکۆکەتدا بکەیت. ئەوەی لێرەدا ئاماژەی پێ دەدەم ئەوەیە کە کام ڕێگایە لەگەڵ توانا و ویستەکانی تۆدا دەگونجێت و تۆ دەتوانیت لە کامەیاندا زۆر سەرکەوتوو بیت و کاری تێدا بکەیت.

هیچ کەسێک نییە خودا تەمبەڵ دروستی کردبێت، هەر کەسەمان کەم تا زۆر توانا و بەهرەیەکی تایبەتی پێ داوین، ئیدی هەر کەس و لە بوارێکدا توانای زیاترە و لە بوارێکی تردا کەمتر. واتە هیچ کەس ئاستی لە کەسی تر بەرزتر نییە. یەکێ لە ماتماتیکدا زیرەکە و لە زمانی ئینگلیزیدا لاوازە، یەکێکیتر بەپێچەوانەوە لە زماندا باشە و لە ماتماتیکدا لاوازە، بەم جۆرە هاوسەنگی دروست دەبێت. بۆیە تۆ دەبێت ئەو بوارەی خۆت بدۆزیتەوە کە هەست دەکەیت تێیدا زۆر باشیت. یەکێ لە کۆمپیتەر و پرۆگرامسازیدا باشە، یەکێک لە چەند زمانێک دەزانێت، یەکێک لە نووسین و بڵاوکردنەوەدا یەکێک لە ئەدای پێشکەشکردن و سیمینار و یەکێکی تر لە کاری هونەری و تەکنیکی، هەر کەسێک و لە بوارێکدا باشە.

بۆیە زیاتر لەو بوارەدا کار بکە کە تێیدا باشیت و دەتوانیت ئەنجامت هەبێت، بوارەکانیش پێشتر بە ڕوونکردنەوە هەموویم باس کردووە.

بۆ زانیاری: لەبەر بێکارەبایی ئەم سێ بەشەم لە زانکۆ لە کاتی پشوودا نووسی.

# داهێنەرەکان کێ بوون؟

زانکۆ وەک ناوەندێکی زانستی پشکی شێری بەرکەوتووە لە بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاریی تاک و کۆمەڵگە، بەتایبەت لە وڵاتانی ڕۆژاوادا. دەبینین و دەبیستین زۆربەی داهێنەرەکان خوێندکاری زانکۆن یان پێشتر خوێندکاری زانکۆ بوون، وەک ستیڤ جۆبس، مارک زوکەربێرگ، بیڵ گەیتس و زۆری تر. ئێستا ئەمانە کۆنترۆڵی جیهانیان کردووە و داهێنەر و کەسانی سەرکەوتوون.

# جیاوازیی ئێمە و ئەوان

لە زۆر جێ گوێم لێ بووە کە باسی سەرکەوتنی داهێنەر و زاناکان دەکرێت، یەکەم ڕستەی نەرێنی و تا ڕادەیەک ڕاستیش گوێمان لێ دەبێت ئەوەیە کە دەڵێن: «بابە ئەوێ ئەمریکایە و ئێرە کوردستانە.» یان دەڵێن: «ئەو دەرفەتەی بۆ ئەو گونجاوە، کوا بۆ من دەگونجێت؟»

ئەمانە و زۆر قسەی تر دەبیستین، بەڵام من پێم وایە لە زۆر باردا خۆمان وەک خوێندکار بەرپرسین لە سەرنەکەوتنمان، چونکە ڕاستە لەوانەیە لە ئێستادا بارودۆخەکە لەبار نەبێت یان ئەو ژینگەی بۆ خوێندکارێکی ئەورووپایی و ئەمریکایی فەراهەم بووە بۆ خوێندکاری ئێمە نەبێت، تا ئێرە ڕاستە. بەڵام خوێندکاری زانکۆکانی کوردستان تا ئێستایش ئەگەر بڵێم هەشتا لە سەد بەرەو سەریش هەڵە نیم، بەو ڕێژە زۆرە بەردەوام لەسەر فەیسبووک، ئینستا و سناپ چەندین سەعات بەبێ هۆ دەمێننەوە. تەنیا ئاڵوودەی بوون، خوێندکاری زانکۆکانمان کە پێیان وایە ئاستی ڕۆشنبیرییان زۆر بەرزە، ئامادەن لە سناپدا خۆیان بە سەگ و پشیلە بچوێنن، ئەمە بە سەقافەت دەزانن، بەڵام پێیان عەیبە لە سووچێکی زانکۆدا دانیشن کتێبێک بخوێننەوە.

خوێندکاری زانکۆکانی ئێمە پێیان ئاساییە چەندین سەعات بە فەیسبووک و ئینستا بەسەر ببەن، بەڵام پێیان شەرمە کە هاتن بۆ زانکۆ، بەشداریی چالاکییەکی زانستی بکەن. بیهێننە پێش چاوی خۆتان خوێندکارێک ببینن لە دەرەوەی مەنهەجی زانکۆ، کتێبی تر بە ئاشکرا بخوێنێتەوە، چۆن سەیر دەکرێت؟ کەواتە هەندێ جار هەڵە لە خۆمانەوەیە و خۆمان بەرپرسین لە مانەوەمان لە شوێنی خۆماندا. باشە با واز لە حکومەت، ژینگەی کوردستان و قەیرانەکان بهێنین، ئایە ناتوانین ئەو چوار پێنج سەعاتەی لە فەیسبووک بەسەری دەبەین کەمی بکەینەوە بۆ دوو سەعات و یەک سەعات ، بچینە یوتیووب بۆ سەیرکردنی محازەرەیەکی زانستی؟ یان فێربوونی بەرنامەیەکی کۆمپیتەر؟ یان فێربوونی زمانێکی دیکە؟ بەڵێ دەتوانین! ئەی بۆ نایکەین؟ کێشەکەمان ئەوەیە ئێمە تەنیا فێری ئەوەین ڕەخنە بگرین و بیانوو بهێنینەوە تا بەوە خۆمان ڕزگار بکەین، دەنا زۆر ئاسانە ڕۆژانە ئەو کاتەی بۆ فەیسبووک و ئینستاکەت هەتە، نیوەی بدە بە فێربوونی شتێک، خۆ لێرەدا کەس نەهاتووە ڕێت لێ بگرێت، بەڵکو ئەوە خۆتی ناتەوێت، بۆیە ویستەکە گرنگترە. لە زانکۆکانی دەرەوەیشدا خوێندکار داهێنان دەکات، هەمووی سەرەتاکەی بە بیرۆکەی سادە دەست پێ دەکەن، بەڵام چونکە ئیرادەیان هەیە و باوەڕیان بە کارەکە هەیە، بۆیە دواتر گەشە دەکات، ئینجا هاندانی دەوروبەرەکەی، واتە ئەوەی کە لەسەر شانی خۆیەتی دەیکات، نەک بێت گلەیی بکات و بیانوو بێنێتەوە.

# ئیرادە و بەردەوامی، مارک و هاوڕێکانی وەک نموونە.

مارک زوکەربێرگ لە ساڵی ٢٠٠٤دا بە هاوکاریی هاوڕێکانی تۆڕی کۆمەڵایەتیی فەیسبووکیان دروست کرد. سەرەتا مارک کە بیرۆکەی دروستکردنی ئەم تۆڕەی بۆ هات، پێنج کەس لە هاوڕێکانی بانگ کرد بۆ ژوورەکەی خۆی لە بەشەناوخۆییەکانی زانکۆی هارڤارد، بەڵام لەو پێنج کەسە تەنیا دوو کەسیان ئامادە بوون و باوەڕیان بە کارەکە هەبوو، ئێستا ئەو سێ کەسە (مارک، دەستن و ئیدواردۆ) ملیاردێرن، ئەو سێ کەسەی دیکەیش کە باوەڕیان بە کارەکە نەبوو، وەکو من و تۆ خاوەنی ئەکاونتێکی ئاسایین لە تۆڕی کۆمەڵایەتیی فەیسبووک. لێرەدا مەبەستمە ئاماژە بە ئیرادە، بەردەوامی و باوەڕبەخۆبوونی مارک بکەم، تۆڕی کۆمەڵایەتیی فەیسبووک لە سەرەتای دامەزراندنیدا تەنیا چەند پەڕەیەکی ئاسایی و داتابەیسێک بوو، کە لە ئێستادا هەر خوێندکارێک بیەوێت دەتوانێت بەئاسانی دروستی بکات، بەڵام مارک لەوێوە دەستی پێ کرد. گاڵتەجاڕیی چواردەورەکەی ساردی نەکردەوە. لە هەوڵدان بەردەوام بوو و باوەڕی بە تواناکانی هەبوو. تا وای لێ هات ساڵ بە ساڵ سایتەکەی گەشە پێ دەدا و تایبەتمەندیی تری بۆ زیاد دەکرد، بۆیە ئێستا ئەو سایتە بووە بەو تۆڕەی کە نزیکەی دوو ملیار بەکارهێنەری هەیە، جگە لەوەی کە داهاتێکی خەیاڵیشی هەیە. با لێرەدا بپرسم، ئەگەر مارک هەر سەرەتا کە ئەو سێ هاوڕێیەی باوەڕیان بە کارەکەی نەبوو، ئەگەر دەسەوسان بوەستایە و ئیرادەی لاواز بووایە ئایە ئەم سایتەی ئێستا دروست دەبوو؟! بێگومان نەخێر، کەواتە یەکێک لە هۆکارەکانی سەرکەوتنی مارک ئەوە بوو کە هاوکاریکردنی دوو هاوڕێکەی وای لێ کرد باوەڕی زیاتری بۆ دروست بێت و نەچوونی سێ هاوڕێکەی پشتگوێ خست و ساردی نەکردەوە لە هەوڵدان. بۆیە بۆ ئامانجەکەت وا تێبکۆشە، ڕێگرییەکان، گاڵتەجاڕییەکان، کەسە نەرێنییەکان، هیچیان با ساردت نەکەنەوە و هەوڵدانت ڕانەگرن، تۆ لە هەوڵدان بەردەوام بە، بەو بەردەوامییە دەگەیتە ئامانجەکەت.

# چۆن و چی بکەم؟

ئەگەر دەتەوێت ببیتە یەکێک لە داهێنەرەکان، یان دوای زانکۆ کارێک بکەیت کە ناوت دیار بێت، پێویستە سەرەتا پشت بە خودا ببەستیت، پاشان باوەڕی تەواوەتیت بە خۆت هەبێت. باوەڕت بەوە هەبێت کە تواناکانت زۆر لەوە گەورەترن کە تا ئێستا بیرت لێ کردۆتەوە، لە زۆر شت کە کارت تێ دەکات و بەرەو ڕەشبینیت دەبات، گوێ بۆ چواردەورەکەت مەگرە، خۆت بە! خۆت بڕیار بدە، ئێستا بڕیار بدە کە بگۆڕێیت، ببە بەو کەسەی کە دەتوانیت ئەوە بکەیت کە دەتەوێت، ئیدی لە هەر بوارێکدا بێت، بڕیار بدە و کاتەکانت ڕێک بخە و لانی کەم چەند سەعاتێک بۆ فێربوون و خۆراکی مێشکت دابین بکە، بڕیار بدە کە ببیتە داهێنەر.

لەسەر ئەم بنەمایە کار بکە «هەوڵدان و کۆڵنەدان یەکسانە بە سەرکەوتنی بێگومان.»

# وەرزشی بەرنامەی زمانەوانیی دەمار بۆ بەهێزبوونی ئیرادە

بەرنامەی زمانەوانیی دەمار ڕێگایەکی کرداریيە بۆ گۆڕانکاری لە بیرکردنەوە و ژیانتدا، لێرەدا بە پێویستی نازانم بەوردی باسی زانستەکە بکەم، ئەوەندەی کە نائاگاییم ڕوون کردۆتەوە، وا هەست دەکەم بەس بێت، بەڵام لێرەدا ڕاهێنانێکت پێ دەڵێم کە چۆن ئەو کەسایەتییە لە خۆتدا دروست بکەیت کە پێی سەرسامیت.

ئەم ڕێگایە ستراتیژیەتی وانەبێژی گەورەی جیهانی، دکتۆر ئیبراهیم فەقێیە، خوا لێی خۆش بێت.

ئەو کەسەی کە زۆر پێی سەرسامیت و دەتەوێت وەک ئەو بیت، لە ژیانی بکۆڵەرەوە تا ئەو ڕادەی بزانیت کە ئەو کێ بووە، چۆن و چیی کردووە تا وای لێ هاتووە کە تۆ پێی سەرسامیت، بزانە چیی کردووە.

پاشان ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە و چەند جارێک دووبارەی بکەوە تا دەبێتە بەشێک لە کەسایەتیی تۆ.

١. لە شوێنێکی چۆڵ و بێدەنگ دابنیشە، با پلەی گەرمیی مامناوەند بێت.

٢. چاوت دابخە و چەند جارێک(لانی کەم سێ جار) هەناسە هەڵمژە لە لووتەوە، لە دەمەوە بیدەرەوە، لەگەڵ هەر هەناسەدانێکدا لاشەت خاو بکەرەوە.

٣. وا بهێنە پێش چاوت کە تۆ لە بەردەم دیوارێکی ڕوون دانیشتوویت کە ئەودیوت بەئاسانی لێ دیارە.

٤.	وا هەست بکە کە ئەو کەسەی پێی سەرسامیت لەودیو دیوارەکەوە دانیشتووە.
٥.	ئێستا لە کەسی بەرانبەرت ورد ببەوە، هەموو تەرکیزت لەسەری بێت.
٦.	وا هەست بکە کە بەشێک لە لاشەی تۆ (واتە لاشەی تیشکی) جیا دەبێتەوە و دەچێتە ئەودیو دیوارەکە و لەگەڵ ئەو کەسەدا دەبێت بە یەک.
٧.	ئێستا هەموو تایبەتمەندیی ئەو کەسە (ئەو تایبەتمەندییەی تۆ پێی سەرسامیت) لەو کەسەوە کۆپی دەبێت بۆ لاشە تیشکییەکەی تۆ، کەمێک چاوەڕێ بکە.
٨.	ئێستا هەست بکە کە ئەو لاشەیەت دەگەڕێتەوە بۆ لای خۆت و دێتەوە جەستەت.
٩.	وا هەست بکە کە تایبەتمەندیی ئەو کەسەت وەرگرتووە.
١٠.	دڵخۆش بە بەوەی کە سەرکەوتو بوویت، هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و پەیامی ئەوە بە خۆت بدە کە سەرکەوتو بوویت، پاشان چاوت بکەرەوە.

ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەوە تا ئەو هەستەت بۆ دروست دەبێت کە گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەتدا ڕووی داوە.

# قۆناغی دوو:
# قۆناغی یەکت لە بیر بێت

ئەم بەشەی نووسینەکە بۆ ئەو کەسانەیە کە ئێستا لە قۆناغی دوو بەرەو سەرەوەن یان ئەوەتا دەچنە قۆناغی دوو، واتە قۆناغی یەکیان تەواو کردووە. ئێستا لەوانەیە بیرت بێتەوە کە لە قۆناغی یەک چی ڕووی دا و بەسەرهاتەکان چۆن بوون. ئێستا هەست دەکەیت کە قۆناغی یەک قۆناغێکی خۆش بوو لە زانکۆ، کەواتە ئێستا تۆ قۆناغی دوویت، بۆیە هەوڵ بدە هاوکاریی خوێندکارانی تازەوەرگیراو بکەیت لە قۆناغی یەک، هەوڵ بدە بە شێوازێکی جوان پێشوازییان لێ بکەن با هەست بکەن کە هاتوونەتە شوێنێک پێی دەوترێت زانکۆ. ئێوە دەتوانن سەرەتا پێش ئەوەی ئەوان دەست بە دەوام بکەن، چەند خوێندکارێکتان چالاکییەک ڕێک بخەن بۆ پێشوازیکردن لە خوێندکارانی تازەوەرگیراو، ئەویش بە ئامادەکردنی سیمینار، وتەی بەخێرهاتن، ڕوونکردنەوەی ژیانی زانکۆ و باسکردنی ئەزموون و ئەوانەی گرنگە پێیان بڵێن.

خوێندکاری بەڕێز ئەم ئەزموونەی لە بەردەستتدایە، لێرەوە کۆتایی پێ دێت، بەڵام ئەزموونی تۆ و کەسانی تر لێرەوە دەست پێ دەکات. هەوڵ بدە لە هەڵەکانتەوە وانە فێر ببیت، لە باشییەکانت بەردەوام بە، هیچ مرۆڤێک بێهەڵە نییە، هەموو کەس هەڵە دەکات، بەڵام مرۆڤی ژیر ئەو کەسەیە کە لەسەر هەڵەکەی کەللەڕەق نەبێت و سوور نەبێت لەسەری. بەڵکو دان بە هەڵەکەیدا بنێت و هەوڵی ڕاستکردنەوەی بدات، مرۆڤی ژیر ئەو کەسەیە سوود لە هەڵەکانی ببینێت و بیانکاتە ئەزموون بۆ خۆی و کەسانی تر.

# لێرەوە فێر ببە

خودای گەورە هیچ بەدیهێنراوێکی بەبێ هۆ دروست نەکردووە، بەڵکو هەموو کارێکی خودا حیکمەتێکی تێدایە، جا ئیتر ئێمە پەی بە هەندێکی دەبەین و هەندێکیشی لە زانستی خودایە و هەر خۆی دەزانێت حیکمەتەکەیان چییە. خودای گەورە هەر شتێکی دروست کردبێت بەرانبەرەکەی بە دی هێناوە تا تۆ لە گەورەیی ئەم بەدیهێنراوانە تێبگەیت. شەوی دروست کرد لەگەڵ ئەویشدا ڕۆژ، تاریکی و ڕووناکی، سارد و گەرم، شیرین و تاڵ و زۆر بەدیهێنراوی تر، تا من و تۆ لە گەورەیی ئەمە تێبگەین. ئێمە تا شەو نەبینین قەدری ڕۆژ نازانین، تا تاریکی نەبینین نازانین ڕووناکی چییە و سوودی چییە، تا تاڵی نەچێژین هەست بە چێژی شیرینی ناکەین، بۆیە ئێمەیش دەبێت ئاوا لە خۆمان و ڕابردووی خۆمان بڕوانین، مەڵێ لە ڕابردوودا شکستم خوارد. بڵێ فێر بووم. مەڵێ کەوتم. بڵێفێر بووم هەستانەوە چۆنە. بۆیە ئێمە دەبێت ڕابردوومان بکەینە وانەیەک بۆ فێربوون، نەک کەوتن. ئێمە تا نەچینە نزمایی نازانین بەرزی چۆنە. تا نەکەوین نازانین ڕێگای هەستانەوە چۆنە. تا هەڵە نەکەین، فێر نابین. تا ڕێگا چەوتەکان نەبینین، نازانین ڕێگای ڕاستی چۆنە. بەڵام ئاگادار بە، یەکەم هەڵەکردن مافی خۆتە بەڵام دووبارەکردنەوەی گەمژەییە.

خوێنەری بەڕێز ... خوێندکاری ئازیز ...

ئەم کتێبەی بەردەستت بریتی بوو لەو هەڵە و ڕێگا چەوتانەی کە لە بەردەم کەسانی پێش تۆدا بوونەتە ڕێگر و بەربەستێک لە بەردەم ئامانجەکانیان. بەڵام دواتر ڕێگای چارەسەریان دۆزیوەتەوە، یان تەنانەت ئەگەر ڕێگای چارەسەریشیان نەدۆزیبێتەوە، لانی کەم من لێرەدا زۆربەی کێشە و گرفتەکانم بۆ باس کردوویت تا تۆ ئەو هەڵانە نەکەیت و ئەم کتێبە بکەیتە وێنەیەکی خۆت لەو کاتەدا کە ئەزموونت وەرگرتووە. ئەوەی لەم کتێبە باسم کرد، زۆربەی ڕووداوی ڕاستەقینە و ئەزموونی ئەم چەند ساڵە بوو، بەسەرهاتەکانیش لە زانکۆکانی کوردستاندا ڕوویان داوە، تەنیا ناوی خوازراوم بە کار هێناوە لەگەڵ شێوازی گێڕانەوەکە، دەنا هەمووی ڕووی داوە. مەبەستم ئەوەیە ئەمانەی باسم کردن لەم کۆمەڵگایەی خۆماندا بووە، تا بزانیت کە نووسینەوەی ئەم کتێبە لەناو جەرگەی ڕووداوەکانەوە بووە، لە ناخی کارەکتەرەکان ورد بۆتەوە، بەوردی لە هۆکاری کێشەکان ورد بۆتەوە تا ڕێگای چارەسەر بخاتە بەردەستت.

ئەوەی تا ئێستا خوێندتەوە و فێری بوویت، لە ماوەی ئەم چەند ساڵەی ژیانی زانکۆ و تەواوی کایەکانی تری ژیانتدا سوودی لێ وەربگرە. مەرج نییە ئەوەی لێرە نووسیومە سەت لە سەت ئەوە بێت کە من بڕوام پێیەتی، نەخێر. بەڵام من بە لێکۆڵینەوەیەکی ورد و ئەزموونێکی زۆر ئەمانەم بۆ باس کردوویت واتە دەگونجێت هەندێک بابەت هەبن لەگەڵ ئەو ژینگەیەی تۆدا یەک نەگرنەوە یان کەسایەتیی تۆ جۆرێکی تر بخوازێت. بەڵام ئەوەی من باسم کردووە، ڕێژەی زۆرینەیە و، زۆربەی کێشە، چارەسەر و هۆکارەکان، ئەوانەن کە باسم کردوون. ئەوەیش بە گرنگ دەزانم لێرەدا بیڵێم زۆربەی باسەکان و شیکردنەوەکان بیروبۆچونی تایبەتی نووسەرە، بۆیە تۆ ئازادی لە قبووڵکردن یا ڕەتکردنەوەیان. ئەوەی باسم کرد بەتایبەتی کێشە گشتییەکان، بەسەرهاتەکان و شکردنەوەیان، مەرج نییە سەرچاوەیەکی زانستی پشتڕاستیان بکاتەوە یان باشتر بڵێم کەمتر پشتم بە سەرچاوەی زانستی بەستووە و، ئەزموونم کردووە بە سەرچاوە بۆ لێکۆڵینەوەکە.

# کۆتایی

# کۆتایی

چوار ساڵەکەی زانکۆ گرنگیی خۆیان هەیە لە تەواوی ژیانت، چ بە نێگەتیڤی بێت یان بە پۆزەتیڤی، تۆ دەتوانیت کاریگەری بکەیتە سەر تەواوی ژیانت. لەو چوار ساڵەیشدا، ساڵی یەکەم! بەڵێ، ساڵی یەکەم خۆشترین و گرنگترین ساڵە، ئێمەیش کە لە قۆناغی یەکدا بووین ئەم قسانەیان پێ دەوتین، پێمان سەیر بوو، دەمانوت ساڵەکان چ جیاوازییەکیان هەیە؟ بەڵام جیاوازییان زۆرە، چونکە ئەوەی لە ساڵی یەکەمدا بۆت دەکرێت هەرگیز لە ساڵەکانی تردا ئەو دەرفەتەت بۆ هەڵناکەوێت، لەبەر ئەوەی هەندێ لە هاوڕێکانت دەیگوازنەوە بۆ شارەکانی خۆیان و هەندێکیان دایدەبەزێنن، ئیدی ئەو هاوڕێیانە نابینیتەوە. بۆیە هەوڵ بدە ساڵی یەکەم بەبەختەوەری بەسەر ببەیت و خۆشی ببینیت (بەبێ بەزاندنی سنووری یەکتر)، لەبەر ئەوەی لە داهاتوودا ئاوات بۆ چرکەیەکی یەکەم ساڵت دەخوازیت. هەوڵ بدە لە بوغز و کینە دوور بکەوە و ئەوەی دوای ئەو ساڵە لەلاتان دەمێنێتەوە، تەنیا یادگارییەکانە، بۆیە یادگاریی جوان تۆمار بکەن، بۆ یەکتر پێبکەنن نەک بە یەک پێبکەنن، دڵی کەس لە خۆتان زویر مەکەن. خۆتان بە گەورە مەزانن، ئەگەرچی لەوانەیە زانیارییەکی زیاترت پێ بێت، بەڵام ئەمە مەکە بە منەت بەسەر برادەرەکەتەوە و شانازیی پێوە بکەیت. زۆر ئیهمال مەبن، زۆر گۆشەگیر و جددیش مەبن. خۆتان لە گرووپ جیا مەکەنەوە، بۆ هەموو کارێک پێکەوە بن، یەکگرتوو بن، کارێک مەکەن کار لە هاوڕێیەتیتان بکات. بەشداریی چالاکییەکانی گرووپ بکەن، بەسەر هەستەکانتاندا زاڵ بن. کارێک مەکەن لەو ساتەدا تووڕەیی خۆتان پێ دەربڕی، دواتر لێی پەشیمان بن. ئەوە بزانە کات ناگەڕێتەوە، هەموو شتێک دەمێنێتەوە، هەوڵ بدە زانکۆ بکەیتە باخچەیەک لە گوڵ و گوڵزاری تەمەنت.

# سەرچاوەکان:


١- پێداویستییەکانی ئەمڕۆی مرۆڤ، د. عەلی شەریعەتی.
٢- خەرمانێک لە وتە زێڕینەکانی کاک ئەحمەدی موفتیزادە، سەرەوەت عەبدوڵڵا.
٣- کەسایەتیی تاکی عێراقی، عەلی وەردی.
٤- بە کەلتوورکردنی خوێندنەوە، محەمەد فەریق حەسەن.
٥- قورئانی پیرۆز، سوورەتی الروم، ئایەتی ٥٤.

ئەم کتێبە لەلایەن دەزگای ڕوانگە،
لە چوارچێوەی پرۆژەی کتێبی ڕوانگە، چاپ کراوە.

کتێبی ڕوانگە پرۆژەیەکی ساڵانەی دەزگای ڕوانگەیە و هانی نووسەران دەدات بۆ بەشداریکردن لەرێگەی نووسینی کتێب. پرۆژەکە کێبرکێیەک ساز دەکات لەنێوان نووسەراندا، کە لە کۆتایی پرۆژەکەدا باشترین کتێب هەڵدەبژێردرێن و لەسەر ئەرکی دەزگای ڕوانگە چاپ دەکرێن و بڵاو دەکرێنەوە.

ئامانجی پرۆژەکە هاندانی نووسەران و لاوانە بۆ نووسینی کتێب و لێکۆڵینەوە و دەستنیشانکردن و خستنەڕووی هۆکار و چارەسەرەکان. هەروەها فەراهەمکردنی سەرچاوەی زیاتر و فراوانترکردنی کتێبخانەی کوردییە.

بۆ زانیاری سەبارەت بە پرۆژەکە

www.rwanga.org
٠٧٥٠٢٩٦٠٢٢٢
Book@rwanga.org